

Un mondo unico di tradizioni, bellezza e stile racchiuso in ogni calice di Prosecco DOC. Ecco perché il Prosecco DOC è un vino speciale che puoi trovare solo in bottiglia. Il mondo del Prosecco DOC ti dà il benvenuto su www.prosecco.wine.

















Un mondo unico di tradizioni, bellezza e stile racchiuso in ogni calice di Prosecco DOC. Ecco perché il Prosecco DOC è un vino speciale che puoi trovare solo in bottiglia. Il mondo del Prosecco DOC ti dà il benvenuto su www.prosecco.wine.













#### cottoemangiatomagazine.mediaset.it

#### VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!









### Cotto e <mangiato>

## Editoriale Tempo di Apericena

Goloso protagonista del nostro tempo, l'Apericena ha scombussolato la tradizione della tavola fatta di portate e porzioni e ha inventato una nuova routine giornaliera. Un modo unico e attraente di interpretare il convivio, a cui è dedicato questo speciale, che esce prima dell'estate proprio per celebrare il connubio tra la bella stagione e la voglia di indugiare nell'atmosfera rilassata di finire una giornata "mangiando e bevendo" in compagnia, possibilmente su una bella terrazza.

Nel nostro *excursus* sull'apericena troverete i **bocconcini**, assaggi mirati e golosi, bilanciati tra praticità ed estetica, le **insalate**, con la loro freschezza e il loro tripudio di colori, che non possono mancare come i **frittini**, irresistibili, da rubare e mangiare, uno dopo l'altro. E ancora, **carpacci e marinature**, sofisticati nel sapore ma semplicissimi da realizzare e dall'effetto assicurato, come il **cibo di strada** italiano, inno alle origini popolari della cucina nostrana. Tradizione e innovazione sono alla base della **pasticceria salata**, piccoli capolavori frutto di grande esperienza ed estro creativo, come le ricette degli chef coinvolti in questo speciale: i **fratelli Cerea**, **Andrea Provenzani** ed **Eugenio Roncoroni**. Immancabili poi i contributi della nostra **Tessa Gelisio** e dello chef **Andrea Mainardi** con il suo "tocco magico"!

Ampio spazio poi a un prodotto italiano perfetto per l'apericena, il **Prosec-co DOC**, attraverso inedite ricette "mangia e bevi" e celebrato con una carrellata di **cocktail** a base di bollicine. E infine, *dulcis in fundo*, spazio ai **dolci**, dalla pasticceria *mignon* ai sorbetti. Dopo oltre 90 ricette, chiudiamo con i nostri consigli pratici per organizzare un apericena perfetto che stupirà i vostri ospiti. Buona lettura, ma soprattutto...

Buona cucina La redazione

#### DIRETTORE RESPONSABILE **Andrea Delogu**



Cotto e mangiato magazine è edito da Fivestore – RTI S.p.A. 20093 Cologno Monzese (MI)

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO

Zampediverse<sup>®</sup>

#### HANNO COLLABORATO

Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Marco Carrara, Alice Motti, Martina Melandri, Cecilia Rosi, Camilla Assandri, Emanuele Zambon

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock

Cotto e mangiato Magazine

pubblicazione mensile Registrazione Tribunale di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

**PUBBLICITÀ** 



MediaAdv srl Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI

cottoemangiato.magazine@ mediaset.it

Tutti gli articoli contenuti in Cotto e mangiato magazine sono da intendersi a riproduzione riservata ai sensi dell'Art. 7 R:D: 18 Maggio 1942 n. 1369





## **<**8>

# La primavera è servita

I consigli di Tessa Gelisio per un apericena di successo





## Sommario

# 10 > Bocconcini

Un concentrato di sapore da mangiare in un sol boccone!





**28** SCUOLA DI CUCINA **PASTICCERIA SALATA** 

**30** ANDREA PROVENZANI L'APERICENA SECONDO **LO CHEF DE ILLIBERTYMILANO** 

**32 INSALATE IN COPPETTA DALLE CLASSICHE AL POKE** 

**42** IL VERO PROSECCO DOC LA STORIA, I LUOGHI **E I VINI PROTAGONISTI** 

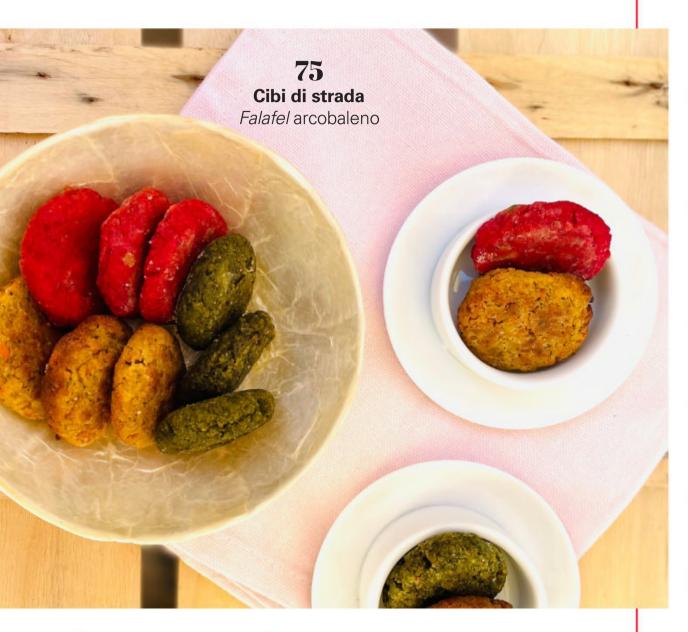
46 LE RICETTE MANGIA E BEVI **PER UN APERICENA** RICCO, PERFETTO **PERTUTTE LE STAGIONI** 

48 FRITTINI **CROCCANTI E SFIZIOSI** 

**60** SCUOLA DI CUCINA **LA PASTELLA** 

**62** LE RICETTE DI ANDREA MAINARDI

# **APERICENT**Collection



64 CIBI DI STRADA

# Dalla tradizione allo street food



76
EUGENIO RONCORONI
INTERVISTA ALLO CHEF
DI AL MERCATO

**78**MARINATURE
E CARPACCI

88
SCUOLA DI CUCINA
MARINATURA

**90**TORTE SALATE E SALATINI

100
ENRICO
E ROBERTO CEREA
L'APERICENA STELLATO
DA VITTORIO

102
SPIEDINI
PERTUTTI I GUSTI

110 COCKTAIL IMPOSSIBILE RESISTERE

116 SCUOLA DI PASTICCERIA

122 DULCIS IN FUNDO

**136**GELATI E SORBETTI

142
UN APERICENA PERFETTO
CONSIGLI DI ALLESTIMENTO



	BOCCONCINI		© Carpaccio di capesante con pomodorini e arance	p. 85
	Mini blinis con salmone affumicato e caviale di Aperol	p. 12	Carpaccio di gamberi rossi e caviale	p. 86
V		p. 14	Insalata di salmone marinato con tzatziki	p. 88
	Muffin salati con pollo, <i>curry</i> e olive nere	p. 15	Alici marinate alla ligure	p. 90
O	Biscotti di Parmigiano Reggiano e humus di zucchine	p. 16	TORTE SALATE E SALATINI	
	Gnudi alla "Parmigiana destrutturata"	p. 18	▼ Tartellette di caponata	p. 9
	Empanadas al tonno	p. 20	Mini tatin con pomodorini verdi fritti	p. 94
O	Bignè salato con guacamole e verdure croccanti	p. 21	Chiocciole di erbazzone	p. 95
0	Sandwich di cecina con pecorino	•	Tortina salata con feta, pomodorini arrosto	
(V	e confettura di cipolla	p. 22	e melanzane	p. 96
	Korokke giapponesi con maiale e manzo	p. 24		p. 97
	Gold bags thailandesi	p. 26		p. 98
	Bigné con spuma di peperoni rossi	p. 28	Vol au vent con crema di piselli e insalata di mare	p. 99
	Frolla con tritato e cacao amaro	p. 62		p. 100
	Baccalà mantecato con salsa all'ajo blanco	p. 103		p. 101
	e meringa salata al lime	р. 100	CDIEDINI	
	INSALATE IN COPPETTA		SPIEDINI	- 100
			Spiedini di gamberi alla griglia con ananas	p. 106
Ø.	Insalata di quinoa messicana con fagioli mais e coriandolo	p. 34	Spiedini di datteri avvolti nel bacon	p. 106
D.C	Insalata di tofu con semi di sesamo, albicocche	n 2E	Mini crêpes di salmone e stracchino sullo stecchino	p. 107
	e bambù	p. 35	Corn dog	p. 108
O	Insalata di ceci con pomodorini, cetrioli, feta, prezzemolo, cipolle e limone	p. 36	© Quadrotti di gorgonzola stagionato con mostarda di ciliegie	p. 109
		•		p. 109
(C)	Insalata vegetariana di legumi	p. 37	© Spiedini di pomodorini con feta avvolta nelle zucchine	p. 100
	Tris di Poke (tonno, salmone, gamberetti)	p. 38		p. He
	Pomodori ripieni di cous cous piccante agli anacardi	p. 40	MANGIA E BEVI	
	Insalata di riso nel melone	p. 41	Carpaccio di orata con granita di melograno e Prosecco DOC Rosé di Danilo Cortellini	p. 46
DQ	Grano saraceno con pomodori, peperoni gialli e basilico fresco	p. 41		•
			Zeppole al formaggio con zabaione al Prosecco DOC	p. 47
	FRITTINI		COCKTAIL	
	Bruschetta di melanzane	p. 31	Bellini cocktail	p. 114
	Cozze fritte pugliesi	p. 50	Mimosa cocktail	p. 114
	Fritto misto di pesce	p. 52	Hugo Spritz	p. 114
	Fritto misto alla piemontese	p. 53	Kir Royal	p. 115
O	Hush puppies (frittelle di mais del Sud degli Stati Uniti)	p. 54	Spritz veneziano	p. 115
0		•	French '75	p. 115
Q.	Fritto misto di verdure	p. 56	Vesper Prosecco	p. 116
0	Fiori di zucca o zucchina ripieni fritti	p. 57	Negroni sbagliato	p. 116
(V	Saganaki (feta fritta)	p. 58	Old cuban	p. 116
0	Rondella di mela in pastella con lardo di colonnata	p. 60	Spuma crema bruna	p. 117
W	Crocchette di latte	p. 63	Pam spritz	p. 117
	CIBO DI STRADA		Chino	p. 117
	Arancine	p. 66	DOLCI	
C	Sciacca ragusana a fette	p. 68		- 44.0
	Frittatine di pasta napoletane	p. 69	Macaron tiramisù     Tartallatta a sa mana di mala	p. 118
	Mini burritos	p. 70		p. 120
1	Folpetti alla veneziana	p. 72	Cheesecake fredda con mozzarella di bufala e coulis ai frutti bosco	p. 122
	Bombette pugliesi	p. 73		p. 126
	Bombette pugliesi al forno	p. 73	Avocado truffles	p. 128
	Kebab all'italiana	p. 74	Bicchierini ciocco sangria	p. 120
C	Falafel arcobaleno al forno	p. 75	Torta cioccolatino aromatizzata al tè Matcha	•
	Fresh rolls vietnamiti	p. 77	e peperoncino	p. 132
	MARINATURE E CARPACCI			p. 134
				p. 136
V	Carpaccio di barbabietola con feta, foglie di rucola, semi di zucca e di girasole	p. 80		p. 140
B	Carpaccio di pesce spada marinato	p. 80		p. 141
	Carpaccio di polpo con patate, prezzemolo e zenzero	p. 81	Baci di meringa con gelato allo yogurt e mora	p. 142
	Carpaccio di manzo alla Cipriani	p. 82	Melone e Porto	p. 143
DO	Carpaccio di manzo ana cipitani	p. 02 n. 84		p



Un mondo unico di tradizioni, bellezza e stile racchiuso in ogni calice di Prosecco DOC. Ecco perché il Prosecco DOC è un vino speciale che puoi trovare solo in bottiglia. Il mondo del Prosecco DOC ti dà il benvenuto su www.prosecco.wine.













Da sempre appassionata ambientalista o meglio "ecocentrica", come le piace definirsi sul suo (omonimo) blog, Tessa Gelisio debutta in televisione nel 2001 a Telemontecarlo con un programma dedicato al mondo marino.
L'anno dopo è su LA7 con

L'anno dopo è su LA7 con Oasi, trasmissione sulle problematiche ambientali. In Rai collabora con Paolo Brosio a un'edizione di Sereno Variabile sulle meraviglie del Bel Paese. Arriva in Mediaset nel 2003 alla guida della trasmissione Pianeta mare su Rete 4 e, con grande successo, approda su Canale 5 nel 2015. Dal 2011 è alla conduzione di <Cotto e Mangiato>, in onda alle ore 12.50 dal lunedì al venerdì su Italia1, all'interno del tg Studio Aperto.

# La primavera è servita

#### I consigli di Tessa Gelisio per un apericena di successo sposano la classe, la semplicità e le materie prime di stagione

Tessa Gelisio ci fa compagnia tutti i giorni con la sua rubrica quotidiana <Cotto e mangiato> all'interno del Tg di Studio Aperto su Italia1. Con le sue ricette facili e veloci, porta in tavola sfiziosi piatti alla portata di tutti. Il suo segreto in cucina è prediligere i prodotti di stagione che non solo fanno bene alla salute ma anche all'ambiente.

#### Come fare a portare la primavera in tavola?

Pisellini, asparagi e zucchine sono i grandi protagonisti della tavola a primavera. Sono tra i prodotti più amati e consumati, ahimè, anche fuori stagione ma ora arriva il loro momento, in cui sono buoni, ricchi di proprietà e costano poco, quindi il mio consiglio è... abbufatevene!

## Con l'arrivo dell'estate arriva anche il grande caldo. Cosa mangiare per combatterlo?

Tanta frutta e tanta verdura, che dovrebbero essere sempre alla base della nostra alimentazione, ma che con il caldo diventano prodotti ancora più necessari perché ricchi di acqua e vitamine che fanno tanto bene.

## Quali sono i tuoi consigli per preparare aperitivi sfiziosi e saporiti senza rinunciare alla salute?

Le ricette di questo Speciale Apericena di «Cotto e Mangiato» magazine vi permetteranno di preparare aperitivi sfiziosi e saporiti, senza rinunciare alla salute. Il problema degli aperitivi è che spesso sono *junk food*, ricchi di sale e magari comprati già fatti, che non fanno benissimo alla salute

e che saziano subito rovinando la cena. Per me il segreto per un apericena di successo è portare a tavola piattini che non siano snack ma preparazioni buone fredde, che possano essere preparate in anticipo e che sia possibile realizzare come finger food. Senza escludere nulla: anche il pesce, perfetto servito a polpette o a bocconcini, magari fritti, così come i dolci: dai mignon, alle tartelette, dai dolci al cucchiaio alla piccola pasticceria. Con piccole porzioni di tante cose si mette insieme l'atmosfera dell'aperitivo e si offre contemporaneamente l'opportunità di mangiare qualcosa di gustoso e sano come una cena.

#### Per organizzare un aperitivo in piedi, quali ricette è meglio evitare?

Sicuramente le zuppe che sono meno pratiche e adatte alla stagione.

#### Quali bevande offriresti?

Acqua, vino e birra. Per chi non beve alcolici, l'acqua aromatizzata può essere un'alternativa più allettante, ma anche estratti e centrifughe di frutta e verdura, fresche, dissetanti e ricche di tanti nutrienti.

#### Sull'allestimento della tavola hai qualche consiglio?

lo adoro la semplicità ma di classe. Niente usa e getta anche se compostabili. Se uno non ha alternative, è sicuramente la scelta da preferire rispetto alla plastica ma è sempre un compromesso. Meglio piatti, bicchieri e posate vere, insieme a tovaglioli di tessuto. Insomma, poche cose ma tutte genuine.

## Tartellette

#### di caponata









#### ingredienti per 4 persone

pasta brisé pronta 1 rotolo da 230 g cipolle di Tropea 50 g melanzane 50 g zucchine 50 g gambo di sedano ½ polpa di pomodoro 20 g pinoli 10 g capperi 5 g aceto bianco 10 ml zucchero una punta di cucchiaio olio E.V.O.

Foderate degli stampini per tartellette con la paste brisé e cuocete a 180°C per 10-15 minuti circa. Appena assumono un colore dorato sfornate.

**Tagliate** a fettine sottili le cipolle e a dadi le melanzane e le zucchine.

Scaldate abbondante olio in una padella, mettete le melanzane, aggiustate di sale e fatele dorare su tutti i lati, quindi scolatele e mettete su carta assorbente.

Scaldate nuovamente abbondante olio in una padella, mettete le zucchine, aggiustate di sale e fatele dorare, quindi scolatele e mettete su carta assorbente.

Mettete nella stessa padella la cipolla e rosolate.

**Aggiungete** il sedano, coprite e fate appassire a fuoco basso.

Aggiungete quindi il pomodoro,



aggiustate di sale e cuocete per 10 minuti. Unite infine i pinoli, i capperi, le melanzane e le zucchine.

Cospargete con zucchero, bagnate

con l'aceto e completate la cottura per altri 15 minuti a pentola semi coperta.

Farcite infine le tartellette con la caponata e servite.





# Mini blinis con salmone affumicats e "caviale" di Aperol



#### ingredienti per 6-8 persone

#### per i blinis

latte 200 g
panna acida 200 g
lievito per torte salate ½ bustina
farina di grano saraceno 80 gr
farina 0 100 g
tuorli 2
zucchero 1 cucchiaino
olio E.V.O
salmone affumicato qualche fettina
sale
fettine di limone e aneto fresco per
decorare

#### per il "caviale" di Aperol

Aperol **180 ml**polvere di agar-agar **2 g**olio di semi di arachide ½ **l**zucchero di canna **50 g** 

Iniziate dalla realizzazione del "caviale" di Aperol, ovvero piccole perle simili a uova di pesce, da realizzare in modo molto semplice seguendo il seguente procedimento: riempite un bicchiere alto e stretto con l'olio vegetale (più alto è il bicchiere meglio è perché le sfere hanno più tempo per formarsi correttamente e non ammassarsi alla base) e mettetelo nel congelatore per almeno 30 minuti.

**Mescolate** l'Aperol con l'agar-agar in una casseruola a fuoco alto e portate a ebollizione. Aggiungete lo zucchero di canna, mescolate e riportate a ebollizione, mescolando. Togliete dal fuoco e lasciate riposare per qualche secondo.

**Prelevate** la miscela con un contagocce o una siringa senza ago e spremete piccole gocce nell'olio che avrete tolto dal congelatore.

**Filtrate** le perle ottenute attraverso un colino a maglie finissime per separarle dall'olio. Sciacquatele con acqua fredda per alcuni secondi per eliminare l'olio.

Per preparare i blinis, sciogliete il lievito nel latte, aggiungete 2 cucchiai di panna acida e i tuorli. Mescolate bene con una frusta e aggiungete le farine setacciate, il sale, lo zucchero.

**Coprite** con la pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo per un'ora circa. Aggiungete gli albumi montati a neve al resto della pastella.

Oliate una padella antiaderente aiutandovi con un foglio di carta assorbente imbevuto d'olio (operazione da ripetere al termine della cottura di ogni dischetto), quindi, formate dei dischetti di circa 8 cm e cuocetene pochi per volta per circa un minuto, girate una sola volta e cuocete un altro minuto.

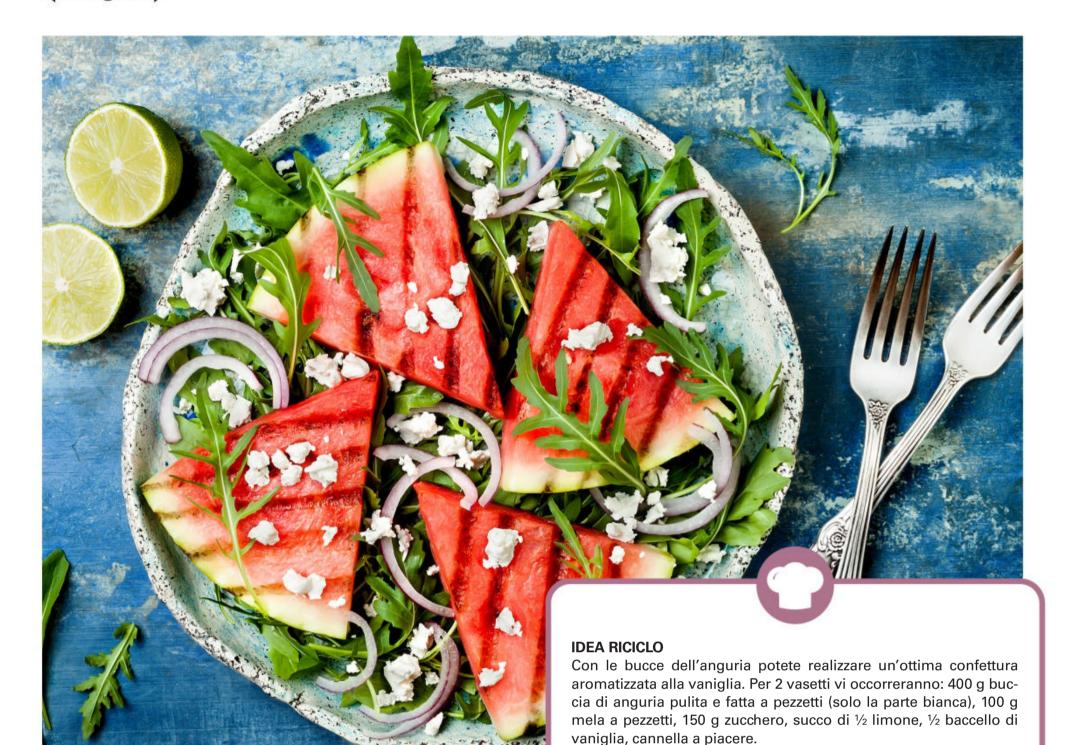
Metteteli, man mano che sono pronti, in un piatto coperto con un canovaccio per tenerli al caldo. Serviteli tiepidi con la panna acida rimasta, il salmone a pezzettini, pezzettini di cetriolo, fettine di limone, il "caviale" di Aperol e guarnite con aneto fresco.



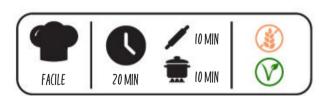
## la variante:

invece della panna acida potete usare dello yogurt greco bianco intero o del formaggio spalmabile e al posto del caviale molecolare di Aperol delle uova di salmone, alle quali si ispira la nostra ricetta.





# Anguria alla griglia con feta



#### ingredienti per 6-8 persone

anguria baby ½
feta 150 g
rucola
succo di lime ½
cipolla rossa affettata per decorare
olio E.V.O
sale
pepe

**Tagliate** la frutta a fette spesse circa 1,5-2 cm e poi a triangoli (togliete eventualmente prima i semi, l'anguria *baby* ne ha pochissimi)

**Spennellate** con olio o poco burro fuso, aggiungete sale e pepe.

Cuocete su un barbecue o una griglia calda per circa 10 minuti, o coprite con alluminio e infornate in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti.

Servite le fettine tiepide o fredde,

accompagnate da feta sbriciolata, un'emulsione di lime e olio, su un letto di rucola e cipolla rossa sottilmente affettata.

Posizionate in una casseruola dal fondo spesso le bucce di anguria, i pezzetti di mela, il succo di limone, il baccello di vaniglia aperto per il lungo, lo zucchero e la cannella, mescolate e lasciate riposare una

notte in frigo (o almeno qualche ora). Mettete su fuoco medio alto e fate raggiungere il bollore. Abbassate al minimo e fate cuocere per circa 45 minuti, mescolando ogni tanto. Togliete il baccello che potrete utilizzare per altre preparazioni, lavato e asciugato. Se fossero

Da mangiare sul pane tostato o in abbinamento ai formaggi

rimasti dei pezzetti frullate con il frullatore a immersione.

# \[ \left( \text{Invariante:} \) \[ \text{Potete aromatizzare.} \]

le fette di anguria prima
della cottura
spennellandole
con un bicchierino
di Marsala.

# WHAT IS AVAXHOME?

# AWAXHOME

the biggest Internet portal, providing you various content: brand new books, trending movies, fresh magazines, hot games, recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price
Cheap constant access to piping hot media
Protect your downloadings from Big brother
Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages Brand new content One site



We have everything for all of your needs. Just open https://avxlive.icu

# Muffin salati con pollo, curry e olive nere



#### ingredienti per 12 muffin

petto di pollo 200 g
curry media piccantezza 1 cucchiaio
cipolla bianca o dorata ½
latte 5 cucchiai
farina 00 120 g + per infarinare q.b.
olive nere a fettine 1 manciata
uova 2
lievito per torte salate ½ bustina
olio E.V.O
olio di semi 60 ml
latte 30 ml
yogurt bianco 100 g
foglie di basilico spezzettate 2-3
Parmigiano Reggiano grattugiato 40 g
sale

**Affettate** finemente la cipolla e fatela appassire in una padella antiaderente con poco olio, il *curry* e un pizzico di sale.

**Pulite** il petto di pollo, asciugatelo e tagliatelo a pezzetti molto piccoli, infarinateli scolando la farina in eccesso.

**Aggiungetelo** nella padella e amalgamate il tutto a fuoco vivace, quindi unite 2 cucchiai di latte.

Abbassate la fiamma, regolate di sale e lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti circa (non dovrà essere cremoso come da ricetta tradizionale perché andrà unito all'impasto dei muffin). Lasciate raffreddare.

**Mescolate** in una ciotola le uova, l'olio di semi, il latte rimasto e lo yogurt.



**Aggiungete** anche la farina setacciata, il lievito e il sale. Unite anche il pollo, il basilico, le olive e amalgamate il tutto.

**Versate** l'impasto nei pirottini imburrati inseriti all'interno degli stampini da muffin, fino a riempirli per <sup>3</sup>/<sub>4</sub>. Cospargeteli con il formaggio grattugiato.

**Infornate** in forno preriscaldato a 170°C per circa 15-20 minuti. Servite i muffin tiepidi.

Provate la cottura al vapore dei muffin, otterrete una consistenza diversa, umida e morbida. Vi serviranno degli stampini in silicone da spennellare con poco olio e non riempire oltre la metà. Cottura: in un tradizionale cestello di bambù sopra una pentola con acqua bollente o in una vaporiera per circa 35 minuti. Lasciate l'impasto un po' più morbido rispetto a quello per la cottura tradizionale, aggiungendo un paio di cucchiai di latte o 1 albume sbattuto.

# Biscotti di Parmigiano Reggiano e Hummus di zucchine



#### ingredienti per 10 biscotti

Parmigiano Reggiano grattugiato 100 g pangrattato grossolano o pezzetti di crostini zucchine piccole 3 spicchio d'aglio 1/2 (facoltativo) fagioli cannellini cotti e scolati 100 g tahina 2 cucchiai abbondanti succo di limone 1/2 olio E.V.O sale

Saltate il pangrattato con pochissimo olio in una padella antiaderente calda e unitelo al formaggio. Ricoprite una teglia con carta forno e spennellatela leggermente con olio (è importante ungere la carta per far staccare meglio i dischetti).

Inserite con un cucchiaino un po' del composto di formaggio all'interno di un coppapasta o di un tagliabiscotti rotondo del diametro di 6-8 cm, avendo cura di non lasciare spazi; la superficie deve essere omogenea o rischiate che non risulti di spessore regolare e si possa rompere. Lo strato non deve essere troppo spesso ma nemmeno sottile circa 4-5 mm.

Alzate delicatamente la forma e procedete a preparare gli altri dischi. Formatene circa 20, fino a esaurimento del formaggio.

Cuocete i dischi in forno preriscaldato ventilato a 210°C per circa 5 minuti finché il formaggio sarà dorato e si formeranno delle piccole bolle. Sfornate i dischi e non toccateli finché si saranno raffreddati.

Lavate le zucchine, togliete le estremità, tagliatele a rondelline e cuocetele in una padella antiaderente con poco olio per circa 5 minuti, facendole "abbrustolire" lievemente.

Frullate le zucchine con un frullatore a immersione insieme ai fagioli, il limone e la tahina (consiglio: inserite il limone e la *tahina* un po' alla volta e assaggiate per regolare il sapore in base al vostro gusto). Regolate di sale.

Componete i vostri biscotti accorpando due dischetti di formaggio e mettendo all'interno un cucchiaino abbondante di hummus di zucchina (controllate la quantità di ripieno in modo che arrivi fino ai bordi ma senza eccedere una volta che avrete formato il biscotto).

Lasciate i biscotti almeno 30 minuti in frigorifero prima di servire.



Potete realizzarli anche in versione Lollipops, lasciandoli al naturale o aggiungendo sopra ogni chips dei semi oleosi "leggeri": lino, papavero, sesamo, chia e spezie a piacere (curcuma, paprika dolce ma anche cannella). Utilizzate dei bastoncini di legno o di plastica cartonata per la cottura in forno!



## Gnudi alla "Parmigiana destrutturata"



#### ingredienti per 6-8 persone

ricotta vaccina 100 g melanzane di media dimensione 2 olio E.V.O 1 cucchiaio pane raffermo tipo toscano privato della crosta 1 fetta farina 1 cucchiaio + per infarinare Parmigiano Reggiano grattugiato 1 cucchiaio passata di pomodoro 2 bicchieri basilico aglio 1 spicchio Pecorino Romano (o ricotta salata) 30 g peperoncino q.b. sale pepe

Sbucciate le melanzane con un pelapatate, rimuovete sottilmente la buccia e tagliatele poi a julienne, tenendone 1/4 da parte.

Bucherellatele con una forchetta e mettetele su una taglia coperta di carta forno, infornate per circa 20 minuti a 200°C (girandole a metà cottura).

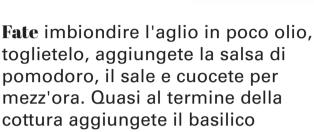
Tagliate a piccoli cubetti il quarto di melanzana avanzato, infarinateli leggermente e cuoceteli in una padella antiaderente con poco olio per qualche minuto finché saranno dorati. Metteteli su un piatto coperto con carta assorbente.

toglietelo, aggiungete la salsa di pomodoro, il sale e cuocete per mezz'ora. Quasi al termine della cottura aggiungete il basilico lavato e asciugato.

Fate leggermente intiepidire le melanzane strizzandole per eliminare l'acqua rilasciata in cottura e pesatele: una volta cotte dovrebbero corrispondere a circa 100 g. Mettetele in una ciotola con la ricotta e il pane. Frullate il tutto, aggiungete un cucchiaio d'olio, il cucchiaio di farina e quello di Parmigiano, quindi regolate di sale e pepe.

Formate delle piccole palline (grandi come una noce), infarinatele leggermente, spennellatele con poco olio e cuocete in forno a 180° C per circa 15 minuti e dopo 10 minuti girateli.

Servite gli gnudi singoli o anche a gruppi di 3-5 in uno spiedino più lungo, accompagnandoli con la salsa di pomodoro servita in vasettini monoporzione guarniti con il formaggio sbriciolato e i cubetti di melanzana dorati, peperoncino e, a piacere, striscioline di buccia di melanzana fritta.





## la variante:

Potete realizzare gli gnudi con le verdure di stagione che preferite: con zucchine e gamberi, asparagi, carciofi.







## la variante:



Per preparare l'impasto delle *empanadas* (circa 15) vi occorreranno: 430 g di farina 00, 200 ml di acqua, 80 grammi di olio e un pizzico di sale. Versate in una ciotola la farina con il sale, mescolate e aggiungete anche l'acqua un po' alla volta. Impastate fino a ottenere un panetto omogeneo, copritelo con pellicola trasparente e mettetelo in frigo per circa 30 minuti. Dividetelo poi in palle grandi circa come un pugno. Stendetele su una spianatoia infarinata in dischi dello spessore di 3 mm circa.

# **Empanadas**al tonno



#### ingredienti per 6-8 persone

pasta brisè 2 rotoli
tonno in scatola sgocciolato 240 g
peperone rosso grande 1
uovo sodo 1
uovo 1
latte 1 cucchiaio
pomodorini 8-10
cipolla ½
peperoncino a piacere
prezzemolo qualche foglia
olio E.V.O
sale

Pulite il peperone facendo attenzione a privarlo dei semi interni e delle parti bianche. Tagliate la cipolla, i pomodorini e il peperone a piccoli pezzetti. Fate appassire la cipolla in una padella antiaderente con un filo d'olio.

**Aggiungete** i pomodorini e i peperoni, un pizzico di sale, il peperoncino e cuocete circa 15 minuti, mescolando ogni tanto finché non saranno cotti e l'acqua sarà evaporata. Aggiungete il tonno e l'uovo sodo sbriciolato.

**Mescolate** a fiamma bassa per qualche minuto, spegnete il fuoco e aggiungete il prezzemolo tritato.

Aprite i rotoli di pasta brisé e ricavatene dei dischi di diametro 10-12 cm circa.

Farcite i dischi con il ripieno e richiudeteli a mezzaluna, sigillando bene i bordi con una forchetta o con la classica chiusura arrotolata.

**Spennellate** le empanadas con l'uovo sbattuto con il latte e disponetele su una teglia ricoperta di carta forno. Fatele cuocere in forno ventilato a 180°C per circa 15 minuti, fino a doratura.



# Bignè salato con guacamole e verdure croccanti

#### ingredienti per 15 bignè

bignè salati pronti 15 circa salsa guacamole 50 g maionese 3 cucchiai yogurt bianco 3 cucchiai foglie di insalata q.b. pomodorini 10 cipolla di Tropea a fettine sottilissime (facoltativo) olio E.V.O sale

Mettete a mollo per pochi minuti la cipolla.

Fate un leggero foro con il manico di un cucchiaino sulla parte superiore dei bignè (potete anche

tagliarli a 2/3, lasciando la base più grande e la copertura, come fosse un "cappello", di circa 1/3).

Preparate la salsa mescolando guacamole, yogurt e maionese e regolate di sale.

Riempite di salsa una sac à poche a beccuccio piccolo (esistono in commercio quelli specifici da bignè) e spremetela dentro ai bignè.

Lasciate riposare almeno mezz'ora in frigo e fino al momento dell'utilizzo.

Tagliate in piccoli pezzi le verdure









pulite, conditele separatamente con olio e sale poco prima di aggiungerle ai bignè (rimarranno belle croccanti).

Decorate i bignè con le verdure e la cipolla sgocciolata e asciugata.



Potete realizzare un vassoio multi gusto con diverse tipologie di bignè salati: con una mousse di tonno, con formaggio spalmabile e pomodorini secchi, con robiola e acciughe.

## Sandwich di cecina con pecorino e confettura di cipolla



#### ingredienti per 6-8 persone

acqua 1 I farina di ceci 300 g pecorino toscano poco stagionato 50 g circa confettura di cipolla q.b. olio E.V.O 4 cucchiai + per spennellare sale e pepe nero

Versate l'acqua in una ciotola capiente e aggiungete a pioggia la farina di ceci, l'olio e 2 pizzichi di sale, mescolando con una frusta. Lasciate riposare l'impasto almeno 30 minuti, girando ogni tanto il composto. Togliete l'eventuale schiumetta che si dovesse formare.

Prendete una teglia bassa (diametro 29 cm), spennellatela e coprite la base con un cerchio di carta forno, spennellate nuovamente con poco olio, bordi inclusi. Versatevi il composto fino In Toscana la chiamano "cecina", per il resto del mondo è nota invece come "farinata di ceci". Le due ricette sono praticamente identiche, ma seconda delle diverse zone, anche all'interno della stessa regione, la potrete trovare leggermente più bassa e più croccante fuori o leggermente più alta e morbida

a raggiungere e non oltrepassare uno spessore di mezzo centimetro.

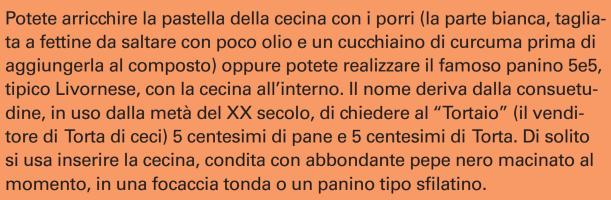
**Infornate** e lasciate cuocere circa 20 minuti a 200°C funzione ventilata, fino a quando sulla superficie si sarà formata una crosticina dorata. Se ciò non dovesse avvenire, azionate il grill a 250°C per pochi minuti, fino a doratura.

Togliete dal forno, spolverate di sale e fate intiepidire. Asciugatela bene con carta assorbente se risultasse unta e tagliatela in rettangolini o quadratini. Serviteli accoppiati con una fettina di pecorino e un cucchiaino di confettura di cipolla.

**Spolverate** a piacere con pepe nero

# macinato al momento.

#### la variante:







# Korokke giapponesi con maiale e manzo



#### ingredienti per 6-8 persone

patate 600 g cipolla piccola 1 carne macinata mista (maiale e manzo) 300 g olio E.V.O burro 30 g sale pepe uova **3** farina 0 q.b. panko (o pangrattato) olio per friggere salsa tonkatsu per servire

**Sbucciate** le patate e fatele lessare in acqua leggermente salata oppure cuocetele nel microonde con la buccia, dopo averle coperte con un piatto e bucherellate con la forchetta, per 10 minuti.

**Tritate** la cipolla e fatela appassire in una padella a fuoco dolce con poco olio. Aggiungete la carne macinata e fatela rosolare (spezzettandola con una forchetta o un cucchiaio di legno). Cuocetela finché si è ritirata tutta l'acqua.

Scolate le patate, pelatele e passatele in uno schiacciapatate ancora calde. In una ciotola capiente aggiungete alle patate

schiacciate il burro a pezzetti, la carne, aggiustate di sale e di pepe, aggiungete un uovo.

Mescolate bene e formate delle polpette ovali.

Shattete le altre 2 uova e passate ogni polpetta nella farina, poi nell'uovo sbattuto e poi nel panko.

Friggetele fino a doratura.

Scolatele su carta assorbente e servite le calde con la salsa tonkatsu.



Le korokke sono uno dei piatti che in Giappone non manca mai sulle tavole dei bambini. Amate da grandi e piccini, sono la versione giapponese delle nostre crocchette di patate. Arrivarono in Giappone dalla Francia a fine 1800 e furono subito elaborate secondo la maggior disponibilità degli ingredienti locali: patate e carne macinata in prevalenza. La ricetta originale non prevede aggiunta di formaggio, a differenza di quelle francesi, in quanto all'epoca in Giappone non era presente l'industria casearia e anche le tecniche di produzione artigianale non erano note



## la variante:

Potete realizzarle con verdure di stagione, con granchio al posto della carne oppure con la zucca kabocha.



#### Cotto e (mangiato)



#### ingredienti per 6-8 persone

sfoglia brik 2 fogli (o 4 di pasta fillo) gamberi 100 g
petto di pollo 100 g
lonza di maiale fresca 100 g
salsa d'ostrica 2 cucchiai
abbondanti (o salsa di soia)
scalogno piccolo 1
spicchio d'aglio 1
erba cipollina
anacardi 30 g
sale
pepe bianco
olio per friggere (di semi
di arachide di preferenza)

Bollite i fili di erba cipollina pochi minuti in acqua (o la parte verde dei cipollotti che poi dividerete in striscioline per i nastri di chiusura). Scolateli, fate raffreddare e asciugateli. Frullate bene il pollo con la lonza e i gamberi.

Trasferite il composto in una ciotolina e unitevi la salsa d'ostrica, lo scalogno e l'aglio tritati sottilissimi, un paio di ciufetti di erba cipollina a pezzetti piccoli, gli anacardi tritati, sale e pepe bianco.

**Tagliate** dei rettangoli di sfoglia brik di circa 7x10 cm e inumiditeli con acqua (aiutandovi con un foglio di carta assorbente bagnato, da passare delicatamente sopra la sfoglia) affinché i fogli non secchino. Se usate la pasta fillo,

accoppiate 2 fogli dopo aver spennellato la parte a contatto con dell'olio.

Posizionate al centro di ogni rettangolo un cucchiaino di composto e arrotolatelo come un fagottino, quindi chiudete con delicatezza con il filo di erba cipollina e mettete da parte fino a esaurimento ingredienti.

**Scaldate** l'olio e friggetele poche per volta, scolandole su carta assorbente. Servitele calde, accompagnate da una salsina agrodolce, agropiccante o di soia.

## la variante:

Vegetariana, da cuocere anche al vapore, con germogli di soia, piselli, zenzero grattugiato, alghe wakame e funghi champignon.



#### SOLO PROSECCO DOC ORIGINALE HA IL CONTRASSEGNO.

Quando brindate, siate originali: scegliete il vero Prosecco DOC, solo quello in bottiglia, proveniente dal territorio unico delle nove province di Veneto e Friuli Venezia Giulia, la Dreamland. Lo riconoscete dalla bottiglia col contrassegno sul collarino. E dal suo gusto inconfondibile.







La pasta choux (o pâte à choux) ha un nome francese ma è una creazione tutta italiana! È infatti un'invezione del pasticcere Popelini, cuoco di Corte della Regina Caterina de Medici, che nel XVI secolo realizzò una torta partendo da una base di pasta cotta e asciugata sul fuoco, da qui la prima ipotesi di origine del nome: "pâte à chaud", ossia pasta a caldo, modificata poi in "pâte à choux"; la seconda ipotesi, forse la più allegra, è che prenda questo nome dalla parola "choux", cavolo in francese, per la somiglianza dei bignè ai cavolini di Bruxelles!

#### INIZIAMO





- Mettete in un tegame e portate a bollore l'acqua, il burro e il sale. Aggiungete quindi la farina in un colpo solo, cuocete a fuoco medio mescolando con un cucchiaio per 4-5 minuti, ottenendo così un impasto asciutto e omogeneo. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire.
- 2) **Aggiungete** all'impasto un uovo alla volta mescolando energicamente (aggiungete il successivo solo quando il primo è completamente assorbito).
- Inserite l'impasto in una sac à poche con il beccuccio tondo, create delle palline del diametro di circa 2 cm su una teglia leggermente imburrata, distanziate di qualche centimetro per favorire la crescita.



4) **Schiacciate** con un cucchiaino bagnato le punte dei bignè per arrotondarle, spennellate con il tuorlo d'uovo allungato con qualche cucchiaio di acqua fredda e mettete in forno statico già caldo a 200°C per 20-25 minuti, finché i bignè otterranno la loro classica doratura. Lasciateli raffreddare nel forno semi aperto per farli asciugare meglio.

5) **Ponete** nel forno caldo alla temperatura di 200°C i peperoni interi lavati; quando la pelle inizierà ad annerirsi, toglieteli e fateli intiepidire qualche minuto senza raffreddarli troppo, così, al momento di pelarli, la pellicina si toglierà più facilmente. Puliteli anche dai semini.

Frullate i peperoni e scaldate la purea ottenuta in un pentolino, aggiungete sale, pepe e la colla di pesce precedentemente ammorbidita in acqua fredda. Fate raffreddare il composto a temperatura ambiente, aggiungete il caprino e unite delicatamente in ultimo metà della panna ben montata (tenendo l'altra metà per la guarnizione). Lasciate raffreddare in frigorifero per 1 ora.



7) **Riempite** i bignè con la spuma di peperoni rossi utilizzando la sac à poche con una punta di diametro medio oppure, in mancanza di questa, tagliate il cappello dei bignè e riempiteli con un cucchiaino. Terminate la guarnizione con un ciuffo di panna montata, alcune bacche di pepe rosa e delle striscioline di erba cipollina.







Andrea Provenzani,
titolare e chef executive
del ristorante illibertymilano
a Milano da quasi 34 anni
è fedele all'idea di
una cucina che accolga
tradizione, semplicità
e la valorizzazione
di storici piatti regionali.

(www.il-liberty.it)

Mia madre, era una "cuoca mancata" di Ferrara trasferitasi a Milano dopo la guerra. Per necessità ha fatto dei fornelli una virtù. Arrivando dall'Emilia Romagna, il fattore cibo era condizionante in una casa come la nostra, che diventava una sorta di meta enogastronomica per parenti e amici nei fine settimana scanditi da pasta all'uovo e altre prelibatezze. Tutto questo mi ha permesso di capire l'importanza della convivialità, del piacere di condivisione che il cibo trasmette. Completati gli studi, sono sparito dai radar andando via, destinazione Londra, per lavorare in un ambiente nuovo e multiculturale. Rientrato in Italia, sono finito a Panarea per nove mesi (eravamo sul finire degli anni '80 ed era una meta

# Andrea Provenzani

#### Una cucina dinamica, fatta di sensazioni, percezioni e di godimento nel far star bene gli altri

trendy all'epoca). Sicuramente il fatto di essere stato contaminato da diverse filosofie di cucina negli anni post-scuola mi ha consentito di vivere questo mondo in piena libertà. Poi questo condizionamento dell'indipendenza, dell'autonomia mi è rimasto. Illibertymilano, in questo senso, è diventato una sorta di laboratorio in cui coltivare una mia dimensione, permettendomi di maturare col passare degli anni.

La mia idea di cucina si ispira molto all'Italia popolare a tavola. Mi interessa molto la regionalità dei piatti, la diversa interpretazione di una ricetta e ho un debole per la cucina pugliese, siciliana (mi viene facile, mio padre era siciliano) e, naturalmente, emiliana. Ma a essere sinceri, è proprio l'Italia popolare a tavola che adoro, senza badare troppo ai confini territoriali. In questo, sono un "ingordo", perché trovo deliziose molte preparazioni liguri e piemontesi e mi viene l'acquolina in bocca per piatti della tradizione toscana o veneta. Perché limitarsi solo a una parte d'Italia quando si ha possibilità di attraversare tutto lo Stivale? La cucina nasce da contaminazioni, il segreto è quello di trovare la giusta evoluzione senza diventare troppo protagonisti. È la cucina la vera protagonista, non il cuoco. Questa è la mia scuola di pensiero. Una cucina dinamica, fatta di sensazioni e percezioni, di godimento nel far star bene gli altri. L'ospitalità è un concetto spesso sottovalutato, ma è qualcosa che coloro che fanno questo mestiere dovrebbero abbracciare in pieno: ogni chef dovrebbe amare l'idea di avere gente a tavola.

Dalla ricerca di un cibo adatto il più possibile alla condivisione, così come accade per l'antipasto. L'apericena ha in qualche modo sostituito quello che era l'antipasto di una volta, che fungeva da intro al pasto vero e proprio. In questo senso, via libera a pietanze saporite, capaci di stuzzicare l'appetito.

La mia proposta di apericena predilige sfiziosità e ricerca. La mia bruschetta di melanzane potrebbe rappresentare l'idea di uno snack da aperitivo dalla doppia consistenza: il morbido di una melanzana lavorata con ingredienti saporiti quali basilico e Parmigiano Reggiano e quel tocco di croccantezza dato dalla panatura ottenuta con il panko, mix che viene poi esaltato dall'abbinamento con pomodoro, ricotta e 'nduja. Uno dei miei must è poi la tartelletta, realizzata con squacquerone, mortadella e pistacchi di Raffadali. Più in generale, specie in un apericena, adoro i contrasti: il morbido e il croccante, l'amaro e il salato con il dolce. La bocca è come un software, con le sue papille gustative che solleciti in funzione di quello che vai a mangiare. Se avvicendi il crispy e il fondente, la nota dolce, quella aromatica e quella piccante, crei un sali e scendi di sapori irresistibile.

Un qualcosa di fritto, dorato e croccante, una proposta street food che predilige la qualità alla quantità e un cocktail con una nota alcolica, agrumata, acida, dall'azione sgrassante che ripulisce il palato, preparandolo a un secondo round.



## Bruschetta di melanzane,

#### pomodoro, ricotta e basilico e 'nduja



per 4 persone melanzane medie 3 pane sciapo 4 fette tuorlo d'uovo 2 Parmigiano Reggiano 80 g pangrattato 40 g basilico 1 mazzetto sale e pepe

per la panatura uova 1 farina 00 50 g panko 60 g olio E.V.O. olio di semi di arachide

per completare la bruschetta ricotta fresca a latte misto 60 g pomodorini confit 16 'nduja calabrese **40 g** basilico

Ricavate 8 fette spesse 1/2 cm tagliando una melanzana nel senso della lunghezza.

Salate entrambi i lati di ogni fetta

e fate scolare per 1 ora circa tamponando di tanto in tanto con carta assorbente per togliere l'acqua prodotta e il sale.

Mettete in forno le altre 2 melanzane a 190°C per 1 ora.

Una volta cotte, privatele della pelle abbrustolita e ricavate con l'aiuto di un cucchiaio la polpa della melanzana.

Ponete la polpa in un colino per 1 ora con un peso sopra per togliere l'acqua in eccesso.

Affettate grossolanamente la polpa di melanzane e versatela in un contenitore.

Aggiungete sale, pepe, basilico, i tuorli d'uovo e il pangrattato.

Impastate il tutto fino a ottenere

un composto uniforme che andrete a distribuire su 4 fette di melanzane.

**Coprite** a *sandwich* con le restanti 4 fette di melanzane e passatele con delicatezza nella farina, poi nell'uovo sbattuto e, per finire, nel panko. Fate dorare 4 fette di pane al forno.

Scaldate l'olio portandolo a una temperatura di 170°C e friggete da entrambi i lati le melanzane fino a ottenere una doratura uniforme.

Prelevatele con una schiumarola, salate leggermente la superficie e distribuite ogni fetta di melanzana su una bruschetta.

Guarnite poi con ricotta, pomodorini confit, basilico e 'nduja.

FRESCHE, SANE E COLORATE. DALLE FAMOSISSIME
E ORIENTALI *BOWL* ALLA PIÙ TRADIZIONALE INSALATA
DI RISO. NON SOLO QUELLE DI VERDURE MA ANCHE LEGUMI
E CEREALI A VOLONTÀ.

## LE RICETTE

- INSALATA DI QUINOA MESSICANA CON FAGIOLI MAIS E CORIANDOLO
- INSALATA DITOFU CON SEMI DI SESAMO, ALBICOCCHE E BAMBÙ
- INSALATA DI CECI CON POMODORINI, CETRIOLI, FETA, PREZZEMOLO, CIPOLLE E LIMONE
- INSALATA VEGETARIANA DI LEGUMI
- •TRIS DI POKE:TONNO, SALMONE E GAMBERETTI
- POMODORI RIPIENI DI COUS COUS PICCANTE AGLI ANACARDI
- INSALATA DI RISO NEL MELONE
- GRANO SARACENO CON POMODORI, CAROTE, ZUCCHINE, PEPERONI GIALLI E BASILICO FRESCO





# Insalata di quinoa messicana con fagioli mais e coriandolo



#### ingredienti per 6 persone

quinoa 300 g
avocado 1
mais 100 g
fagioli neri precotti 150 g
cipolla 1
coriandolo
limone 1
sale
peperoncino
olio E.V.O

**Sciacquate** i fagioli e il mais sotto l'acqua corrente in modo da eliminare il liquido di conservazione.

**Metteteli** in una ciotola e aggiungete la cipolla tritata finemente e l'avocado tagliato a dadini.

**Portate** a ebollizione dell'acqua salata e versate la quinoa, precedentemente sgranata sotto l'acqua corrente e fatela cuocere per circa 20 minuti.

**Scolatela**, ponetela nella ciotola con gli altri ingredienti e mescolate bene in modo da amalgamare il tutto.

**Aggiustate** di sale e unite un pizzico di peperoncino.

**Impiattate** e completate con olio, succo di limone e del coriandolo.



### Insalata di tofu con semi di sesamo, albicocche e bambù

#### ingredienti per 4 persone

tofu 250 g
insalata valeriana 300 g
albicocche 8
noci sgusciate 60 g
germogli di bambù q.b.
semi di sesamo
timo fresco
olio E.V.O.
sale
pepe nero macinato

Lavate l'insalata valeriana e ponetela in una ciotola.

Lavate le albicocche, privatele del nocciolo e tagliatele in 4 o più parti.

**Grigliate** i panetti di tofu per circa 2-3 minuti per lato, fateli raffreddare e tagliateli a cubetti.

Condite l'insalata valeriana con olio, sale, pepe nero e timo fresco a piacere.



Unite il tofu grigliato, le albicocche e infine le noci tritate grossolanamente.

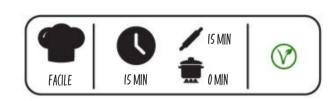
**Aggiungete** a piacere i germogli di bambù e i semi di sesamo.



### Cotto e <a href="mailto:"><a h



### Insalata di ceci con pomodorini, cetrioli, feta, prezzemolo, cipolle e limone



#### ingredienti per 4 persone

ceci precotti 320 g
cetrioli 150 g
pomodorini 300 g
feta 200 g
cipolla di Tropea 100 g
basilico fresco 20 g
prezzemolo 1 ciuffo
olio E.V.O. 50 ml
limone 1
sale
pepe nero macinato

**Tagliate** i cetrioli in pezzetti e dividete in quattro spicchi i pomodorini; sbucciate e tagliate a metà la cipolla, poi mondatela.

**Lavate**, asciugate e mondate anche basilico e prezzemolo.

**Aggiungete** in una ciotolina olio, sale, pepe, succo di limone, basilico e prezzemolo e lasciate riposare.

Sciacquate i ceci precotti sotto l'acqua corrente in modo da eliminare il liquido di conservazione, poi versateli in una ciotola insieme alle verdure.

Conditeli con il mix di olio ed erbe aromatiche.

**Mescolate** bene e servite con la feta sbriciolata.

### Insalata vegetariana di legumi









#### ingredienti per 4 persone

fagioli borlotti precotti 100 g
fagioli rossi precotti 100 g
ceci precotti 100 g
cipolla di Tropea 1
carota 1
peperone verde 1
gambo di sedano 1
aceto di vino bianco q.b.
sale
pepe nero macinato
olio E.V.O.
prezzemolo tritato

**Sciacquate** i legumi sotto l'acqua corrente e lessateli in abbondante acqua calda per circa 15 minuti, poi lasciateli raffreddare.

Lavate, pulite e tagliate le verdure a piccoli tocchetti e fatele saltare in padella con un filo d'olio per 10 minuti.

**Aggiungete** i legumi a fine cottura, mescolate e fate insaporire.

Condite con olio, sale, pepe, prezzemolo e un filo di aceto di vino.

Lasciate insaporire l'insalata e poi servitela fredda.





### Al tonno

#### ingredienti per 2 persone

filetto di tonno 300 g
riso 150 g
aceto di riso 1 cucchiaio
salsa di soia 2 cucchiai
avocado 1
cetriolo 1
ravanelli 4
insalata di alghe wakame q.b.
alghe nori q.b.
semi di sesamo bianchi e neri

**Sciacquate** il riso sotto l'acqua corrente fredda.



**Portate** a bollore una pentola d'acqua e fate lessare il riso per 15 minuti, con il coperchio.

**Scolate** il riso e sgranatelo con una forchetta in una ciotola, condite con l'aceto di riso e mescolate.

**Versate** a parte la salsa di soia insieme ai semi di sesamo, mescolate.

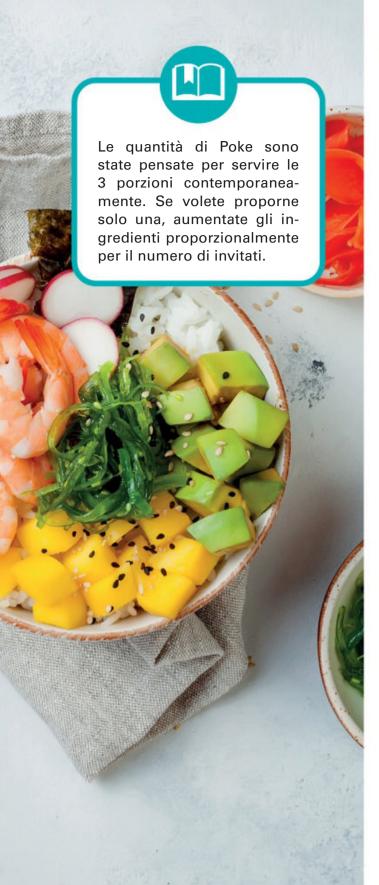
**Tagliate** il tonno a fettine sottili e versatelo nella ciotola con la salsa di soia, lasciatelo marinare.

Lavate il cetriolo, eliminate le estremità e tagliatelo a rondelle sottili.

**Sbucciate** l'avocado, eliminate il nocciolo e tagliatelo a dadini.

Prendete una bowl, versate il riso, livellatelo, disponete l'insalata di alghe wakame, poi sistemate il tonno scolato dalla marinatura, il cetriolo, l'avocado a dadini e i ravanelli tagliati a fettine sottili.

Concludete con l'alga nori a striscioline.



### Alsalmone

#### ingredienti per 2 persone

riso 150 g
filetto di salmone 300 g
avocado 1
salsa di soia 20 ml
olio di semi 15 ml
cetriolo 1
cavolo viola ¼
semi di sesamo bianco e nero
insalata di alghe wakame q.b.
alghe nori q.b.
aceto di vino bianco 1 cucchiaio
zenzero grattugiato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Mescolate in una ciotola la salsa di soia con l'olio di semi, l'aceto, i semi di sesamo e lo zenzero grattugiato.

Versate la marinata sul salmone tagliato a dadini e mescolate. Coprite con pellicola per alimenti e ponete in frigorifero per 10 minuti.



Lessate il riso in acqua bollente salata.

**Scolatelo**, fatelo raffreddare sotto acqua corrente e mettetelo da parte.

**Tagliate** a metà l'avocado, privatelo della buccia e del nocciolo, quindi riducetelo a tocchetti.

**Tagliate** il cetriolo a fettine sottili con il pelapatate e il cavolo viola a strisce molto sottili.

Prendete una ciotola, ponete all'interno il riso, adagiatevi sopra il salmone marinato da una parte, dall'altra mettete l'avocado, il cetriolo, il cavolo viola, l'insalata di alghe wakame e le alghe nori tagliate a striscioline.

Completate con il sesamo bianco e nero e, a piacere, irrorate d'olio, salate e pepate.

## Aigamberetti

#### ingredienti per 2 persone

riso 150 g
gamberetti 200 g
avocado 1
mango 1
ravanelli 4
semi di sesamo
salsa di soia q.b.
alga nori q.b.
insalata di alghe wakame q.b.
olio E.V.O
sale

**Lessate** il riso al dente, conditelo con salsa di soia e olio e fatelo raffreddare.

Cuocete i gamberetti al vapore per circa 3-4 minuti.

**Tagliate** il mango e l'avocado a dadini, e i ravanelli a rondelle sottili.

Componete la *bowl* mettendo alla base il riso, poi disponete i gamberetti, quindi unite il mango e l'avocado a dadini, i ravanelli, l'alga nori e l'insalata di alghe wakame.

Cospargete di semi di sesamo e gustate.



### Pomodori ripieni di cous cous piccante agli anacardi



#### ingredienti per 4 persone

pomodori ramati 4
cous cous 120 g
acqua 120 ml
basilico
olio E.V.O.
anacardi 50 g
sale
pepe nero macinato
peperoncino

Versate l'acqua in un pentolino e portatela a bollore.

Mettete il cous cous in una ciotola

capiente e irroratelo con l'acqua bollente, poi aggiungete il sale e l'olio.

Mescolate, coprite la ciotola con la pellicola e lasciate riposare per 10 minuti.

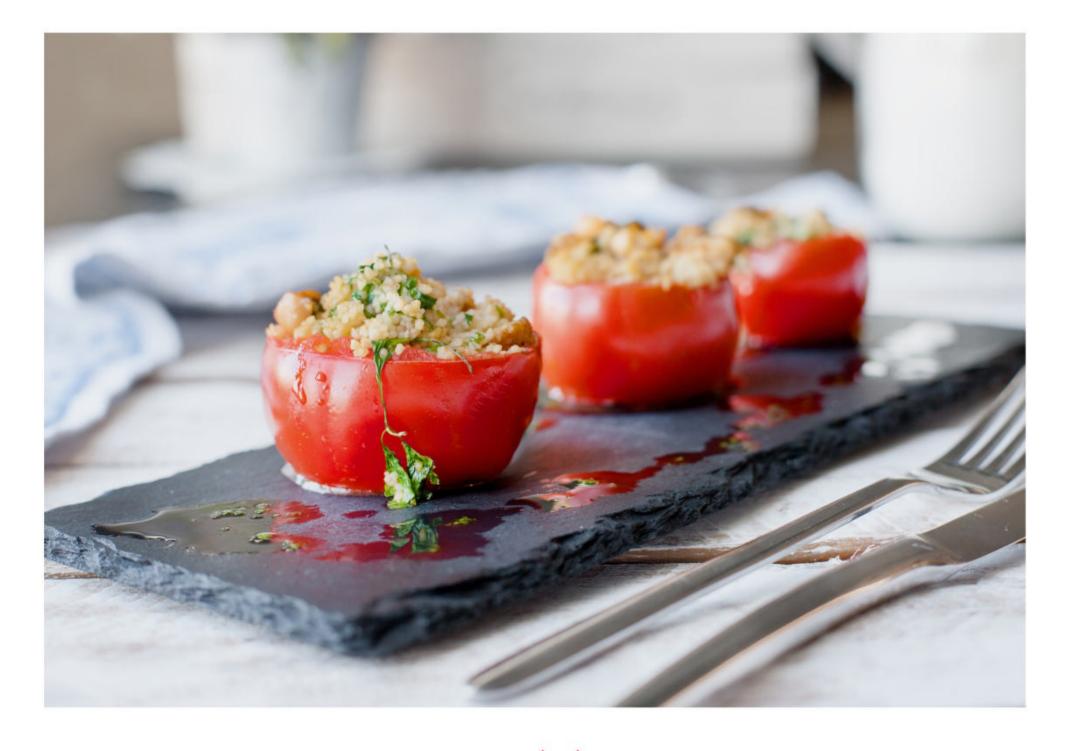
Lavate i pomodori, rimuovete la calotta e svuotateli con l'aiuto di un cucchiaio, conservando sia la polpa dei pomodori sia le calotte.

**Tritate** la polpa dei pomodori, trascorsi i minuti sgranate il cous

cous con una forchetta e unite la polpa tritata dei pomodori, le foglie di basilico spezzettate grossolanamente, poi mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti.

**Preparate** un mix con anacardi tritati, peperoncino macinato, sale e pepe nero e aggiungetelo al cous cous.

**Riempite** i pomodori con il cous cous condito, ricoprite con le calotte e servite i deliziosi pomodori ripieni.





# Insalata di riso nel melone

# FACILE 35 MIN 20 MIN

#### ingredienti per 4 persone

riso Arborio **300 g**melone maturo **1**prosciutto cotto a cubetti **100 g**peperoni rossi **75 g**olive verdi snocciolate **80 g**frutti di capperi **60 g**olio E.V.O.
menta
sale

Fate cuocere il riso al dente, in abbondante acqua salata per circa 15 minuti.

**Tagliate** il melone a metà, rimuovete i semi e i filamenti con un cucchiaio e poi svuotatelo con l'aiuto di uno scavino, l'apposito attrezzo. Otterrete così delle palline.

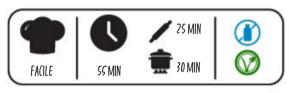
Lavate i peperoni, eliminate il picciolo e i semi, tagliateli prima a listarelle e poi a cubetti piccoli e poneteli in una ciotola capiente.

Unite il prosciutto cotto a cubetti, i frutti di capperi, le olive verdi, i peperoni e le palline di melone ricavate in precedenza.

Scolate il riso, lasciatelo raffreddare e poi versatelo nella ciotola del condimento, amalgamate in modo che gli ingredienti prendano sapore e salate se necessario. Insaporite con un filo d'olio e mescolate.

**Ponete** il riso all'interno del melone scavato. Decorate con palline di melone e foglie di menta fresca.

# Grano Saraceno con pomodori, peperoni gialli e basilico fresco



#### ingredienti per 4 persone

grano saraceno 300 g carote 2 peperoni gialli 2 zucchine 2 cipolla 1 pomodori 2 olio E.V.O. basilico fresco sale pepe nero macinato

Sbucciate la cipolla, pelate le carote, pulite i peperoni, lavate i pomodori e tagliateli in piccoli pezzetti.

Fate scaldare un po' d'olio in un

tegame e mettetevi tutte le verdure, salatele, pepate e fate cuocere per circa 15 minuti, se necessario aggiungete un bicchiere d'acqua.

Lessate il grano saraceno in una pentola piena di acqua salata, seguendo i tempi di cottura indicati sulla confezione.

Scolate il grano al dente e unitelo alle verdure, fatelo saltare per un paio di minuti e poi servite l'insalata tiepida o a temperatura ambiente.

**Decorate** con foglie di basilico fresco.



Cotto e くmangiato >

# PILVERO DOCO



Con 500 milioni di bottiglie prodotte nel 2020, 24.450 ettari di vigneti distribuiti su due regioni italiane, trecento e oltre anni di vita e ben tre Consorzi che, con ambiziosi obiettivi comuni d'immagine, tutela e di commercializzazione, se ne prendono cura, il Prosecco non è semplicemente un vino, ma rappresenta un vero e proprio brand, un'unicità, conosciuta e apprezzata in tutto il mondo.

Il Prosecco DOC è prodotto nelle tipologie Spumante, Frizzante e Tranquillo. La tipologia Spumante è la più apprezzata e a seconda del residuo zuccherino, è prodotta nel-

le versioni Brut Nature, Extra Brut, Brut, Extra Dry e Dry. Dal 2020 è stata inoltre introdotta la tipologia Rosé. Il Prosecco DOC Rosé è prodotto solo come Spumante e nelle versioni più secche, da Brut Nature a Extra Dry. Nel 2020 sono state imbottigliate 16,8 milioni di bottiglie di Prosecco DOC Rosé da 111 case spumantistiche, corrispondenti al 3,4% della produzione totale di Pro-

IL CONSORZIO DI TUTELA HA LO SCOPO DI GARANTIRE LA QUALITÀ DEL PRODOTTO E DI TUTELARE IL CONSUMATORE, MA ANCHE DI VALORIZZARE LA PRODUZIONE ATTRAVERSO LA PROMOZIONE E LA PROTEZIONE DELLA DENOMINAZIONE "PROSECCO" IN ITALIA E NEL MONDO

secco DOC, e si stima che entro il 31 dicembre 2021 il numero di bottiglie imbottigliate e vendute raddoppierà, contando circa 40-50 milioni di bottiglie.

Il successo del Prosecco è da attribuire, oltre che al suo terroir d'elezione, alla rete di alte professionalità tecnico-scientifiche che si sono create intorno alla sua produzione ed elaborazione, consentendo di esaltarne le caratteristiche che lo rendono così apprezzato. A partire dai primi anni del 1900, si svilupparono idonee tecniche di rifermentazione naturale, prima in bottiglia, poi in autoclave, migliorate nei secoli dalle tecnologie di vinificazione e di spumantizzazione che mirano a preservare gli aromi dell'uva nel profilo aromatico del vino.

La Denominazione di Origine Controllata Prosecco nasce infatti nel 2009 dall'unione dei viticoltori, vinificatori ed imbottigliatori di 9 Provincie tra le regioni italiane Veneto e Friuli Venezia Giulia al fine di legare indissolubilmente questo vino al suo territorio di origine. La DOC consente di verificare che il prodotto sia chiamato Prosecco solo quando tutti i requisiti vengono soddisfatti, in particolar modo



IL PROSECCO È UN VINO SIA ANTICO CHE MODERNO, MA LA CARATTERISTICA CHE LO CONTRADDISTINGUE DAGLI ALTRI VINI È CHE SODDISFA ALLO STESSO TEMPO I VALORI DI SEMPLICITÀ E DI RAFFINATEZZA

quelli relativi alle caratteristiche di consumo.

Il Consorzio di Tutela ha quindi lo scopo di garantire la qualità del prodotto e di tutelare il consumatore, ma anche di valorizzare la produzione attraverso la promozione e la protezione della denominazione Prosecco e della sua area di produzione. Un territorio generoso dal punto di vista dell'offerta culturale ed enogastronomica, ma anche di grande bellezza, dove i vigneti si alternano a boschi, prati, borghi e città incantevoli. Dalla laguna di Venezia, ai capolavori di uno dei più grandi maestri dell'architettura cinquecentesca, Andrea Palladio, e le sue ville





collocate nei paesaggi più suggestivi di tutto il Veneto. E ancora, dalle località preromane come Aquileia a Cortina D'Ampezzo, la Perla delle Dolomiti meta di élite che da sempre attira pubblico internazionale. Il Consorzio gioca un ruolo determinante anche nella promozione del brand all'estero. Basta pensare che il 77,8% delle bottiglie di Prosecco prodotte in Veneto e Friuli Venezia Giulia, vengono vendute fuori dal territorio nazionale. I tre principali mercati sono UK, USA e Germania, seguiti dalla Francia.

Il termine Prosecco DOC richiama dunque un territorio con specifiche regole raccolte nel disciplinare di produzione, che determinano tutti i passaggi della filiera: dalla definizione dell'area di produzione all'etichettatura. Un territorio di produzione di un vino straordinario, le cui origini si fanno risalire alla piccola località nei pressi di Trieste che reca appunto questo nome, e un territorio che conta una decina di siti riconosciuti dall'UNESCO come patrimonio dell'umanità, quasi a sottolineare la vocazione all'internazionalità di questa grande regione da sempre incrocio di popoli e culture.

# LA STORIA

Prima di diventare a metà Novecento l'unico ed incontrastato padrone della zona, la storia del Prosecco inizia nel Settecento, epoca di riferimento delle primi produzioni in loco da uve di viti provenienti dall'est, di una bevanda piacevole, versatile e moderatamente alcolica. A Conegliano nel 1876 venne fondata la prima Scuola Italiana di Enologia che si dedicò in particolare alle tecniche di coltivazione e di trasformazione delle uve locali, nell'intento di ricavarne uno spumante da proporre al mondo intero. Scienza e tecnologia furono applicate per esaltare il prodotto nel corso della spumantizzazione e per garantirgli stabilità nel corso della conservazione e del trasporto verso lontani Paesi. Il cammino di successo del moderno Prosecco iniziava esattamente in quel momento, arrivando al 1969, anno del riconoscimento della DOC per il Prosecco prodotto nei quindici Comuni tra Conegliano e Valdobbiadene.

Dal 2009, le due anime del Prosecco trovano a livello istituzionale la sintesi più alta, e tutta la produzione di nove province italiane,



Cotto e <mangiato>

# RISCOPRIRE L'APERICENA PER PERDERE Felicemente il senso del tempo

Apericena, questo goloso mistero. è il protagonista surrealista del nostro tempo: un mistificatore della cronologia rigida della tradizione dei pasti, il guastafeste seducente delle buone abitudini di ogni giorno. Eppure, riscoperto in chiave domestica, semplifica la vita, permette di anticipare gli assaggi, fa spazio alla creatività in cucina, gioca sulla diversità giorno dopo giorno. Niente più buffet stracolmi di proposte, ma assaggi mirati e golosi, buoni, spesso adeguatamente bilanciati, in grado di esaltare anche ciò che si è scelto di bere. L'apericena raggiunge lo zenit nell'incontro magnifico tra cocktail, vino e food pairing, interpretato con sempre maggiore

elasticità e creatività proprio dagli chef, dai mixologist, persino dai pizzaioli di tutto il mondo.

Da gustare soprattutto in abbinamento al Prosecco DOC, che non conosce confini di apprezzamento: dal San Brite poco fuori Cortina, dove le bollicine gentili e fresche corroborano la sostanza di uno dei piatti più celebri del ristorante stellato, scendendo sulla Costiera Amalfitana al Faro di Capo d'Orso (Salerno), dove un piatto prettamente vegano come il porro sotto la cenere, trova il suo complemento morbido di degustazione proprio nel Prosecco DOC. Dal Sud Italia, terra di creazioni che sanno di mare e vegetali da sottolineare con il giusto perlage, alle peculiarità del Nord dove il connubio pizza più bolle è diventato un vero classico dei *mangia&bevi*, fino all'estero dove proliferano gioiosamente ottime intuizioni e fantastici crossover culturali, ogni cibo si incontra d'amore con il Prosecco DOC.

Al Ceresio 7 di Milano, il lavoro sartoriale dei drink si costruisce sulla personalità di chi si accomoda al bancone o in terrazza, e si declina in cocktail low-alcohol a base di Prosecco DOC con succhi di frutta macerata nell'aceto di mele e zucchero; nel crocevia del Quanto Basta di Lecce, nel cuore del centro storico dietro il Duomo, il più tradizionale degli spritz cambia pelle e diventa Fragoletta in onore di Rossini, con fragole, aceto di vin cotto, aceto di mele e Prosecco DOC, o si trasforma in un omaggio alle bollicine con una base di amaro di angostura, gin, sciroppo di camomilla, estratto di ananas shakerato e poi colmato con il Prosecco DOC. Chi non vorrebbe, in fondo, saltellare tra un vassoio e l'altro seguendo l'assaggio di una piccola serie di monoporzioni ben curate, deliziose, soddisfacenti, che riempiono gli occhi e la bocca di prelibate soddisfazioni? Un mood da millennials, certo: ma l'apericena non ha età. Di sua sponte, abbatte le barriere sociali e del tempo. Lo dimostrano le alici in tortiera del Quisisana a Capri, dove dalla terrazza vista faraglioni sembra di respirare, abbracciare e mangiare tutto il mediterraneo mentre l'umami del pesce azzurro con la mollica di pane, il piatto povero per eccellenza, si eleva nell'accompagnamento con i friggitelli avvolgendo il palato. E mette d'accordo tutti, chi ha fame e chi no, chi ama seguire i flussi delle novità boccone dopo boccone e chi invece passerebbe la vita con





i piedi sotto ad un tavolino. Il neologismo che i linguisti definiscono "parola macedonia" (altro termine da mix di recupero con cui l'apericena potrebbe avere a che fare in chiave eco-green, come piace a molti paladini del sostenibile), ha il suo plus in un altro termine molto italiano, sempre legato al concetto di tempo: espresso. Non nel senso del caffè al bar, ma nel senso di esecuzione rapida e assemblaggio di un piatto quasi sul momento. Potrebbe apparentemente andare in contrasto con le ore dilatate dell'apericena, in realtà ne è parte integrante per lo svolgimento.

Un'altra ampia svolta al menu dell'apericena lo dà la pizza. Certezza granitica della gastronomia italiana, può essere un'ottima soluzione e asseconda la voglia di assaggiare diversi gusti dando un twist speciale alla degustazione da aperitivo. Sdoganata la bontà assoluta della pizza con le bollicine del Prosecco DOC, adattabile in tutte le sue varie tipologie a seconda dei topping e degli impasti, non resta che l'imbarazzo (e la curiosità) della scelta. Alla tradizionale Margherita

o Marinara della tradizione napoletana di Gino Sorbillo, ben lievitata, col cornicione importante, da mangiare a portafoglio con voluttuosa partecipazione, si può accostare il classico Prosecco DOC Brut ben freddo, che aiuta a tenere il palato pulito senza appesantire la masticazione. Ma una splendida lezione di accostamenti arriva anche dalle terre del Prosecco DOC, nello specifico dalla provincia di Belluno, dove ha sede la Pizzeria Da Ezio di Denis Lovatel: che, da uomo di montagna, propone una pizza più sottile e croccante, crunch la definisce lui, con farciture importanti che valorizzano moltissimo, nello specifico, la pizza a base bianca. È qui che il Prosecco DOC dispiega tutta la sua freschezza e vivacità aromatica, alleggerendo il peso specifico delle creme di formaggio e degli ingredienti più sapidi, saporiti e importanti a tutte le ore, versatile, fresco, sa essere lieve dove serve e sostenere in caso di necessità. All'estrema fluidità oraria, organizzativa, gastronomica dell'apericena, il Prosecco DOC contrappone la sua quieta eleganza di certezza incrollabile.

## Tivia II processo das II processo das Processos das Proces



IL PROSECCO DOC regala una piacevole esperienza sensoriale.

Si trova nelle versioni Spumante, Frizzante o Tranquillo. Nel caso dello Spumante si distinguono diverse versioni da abbinare a diverse specialità gastronomiche:

BRUT NATURE: la versione più secca ottimo con piatti a base di carni bianche. EXTRA BRUT: perfetto con carni bianche e rosse allo spiedo.

**BRUT**: grazie alla sua vivace acidità, si sposa benissimo con il pesce.

**EXTRA DRY:** fruttato, è la scelta ideale per l'aperitivo.

**DRY**: grazie al grado zuccherino maggiore, è ottimo a fine pasto.

IL PROSECCO DOC ROSÉ si fregia del titolo 'Millesimato' perché sempre e solo prodotto con almeno l'85% di uve della stessa annata, uve Glera (mini-

mo 85%) e Pinot Nero (vinificato in rosso, tra il 10% e il 15%). Il Prosecco DOC Rosé è prodotto nella tipologia Spumante e nelle versioni più secche dal Brut Nature all'Extra Dry.

Dal colore rosa tenue con perlage fine e persistente, all'olfatto presenta profumi di fiori bianchi, mela e agrumi, arricchiti da sentori di frutta rossa, come fragola e lampone, conferiti dal Pinot Nero. Dal gusto rotondo e morbido, ha una maggiore struttura rispetto alla versione bianca.

#### Cotto e <mangiato>



Danilo Cortellini, Brand Ambassador UK per Prosecco DOC



# LE RICETTE MANGIA E BEVI di Danilo Cortellini

PER UN APERICENA RICCO, PERFETTO PER TUTTE LE STAGIONI

### Carpaccio di orata

### con granita di melograno e Prosecco DOC Rosé



#### ingredienti per 4 persone

orate da 500/600 g (già surgelate a -20 per almeno 24 ore) 2 semi di melograno 2 cucchiaini avocado maturo 1 nocciole pelate e tostate 20 g olio E.V.O. 2 cucchiai limone 1 radicchio 1 basilico (o altre erbe per guarnire) 1 ciuffo sale pepe

#### per la granita

Prosecco DOC Rosé **200 ml** succo di melograno appena spremuto **100 ml** zucchero **25 g** 

Cominciate dalla granita: sciogliete lo zucchero con il succo di melograno, fate raffreddare e aggiungete il Prosecco Rosé. Mettete in freezer (dopo dovrete grattare la superficie per ottenere la giusta consistenza), o nella gelatiera.

**Ricavate** con un coltello molto affilato dei filetti dalla parte centrale



Piatto fresco, dalla preparazione rapida in grado di far felice ogni estimatore di bolle e pesce: lo chef consiglia di servire la granita in bicchieri ghiacciati per mantenere la *texture* 

del pesce assicurandovi che sia pulito, sciacquatelo con acqua corrente se necessario.

**Asciugate** bene ed eliminate le spine con una pinzetta. Tagliate a fette sottilissime tenendo la pelle in basso.

Schiacciate l'avocado con un po' di limone, sale e pepe, per ottenere una purea e inseritelo in una sac-à-poche.

Sistemate le fette di pesce su un piatto largo e condite con limone, olio, sale e pepe. Aggiungete qualche ciuffo di crema di avocado, tritate in modo irregolare qualche nocciola, e i chicchi di melograno. Aggiungete le foglie di radicchio e il basilico, o l'erba che avete scelto.

**Servite** la granita a fianco, fredda di freezer.

# Zeppole al formaggio con Zabaione al Prosecco DOC



#### ingredienti per 8 persone

#### per le zeppole

uova 3
acqua **7,5 cl**latte **7,5 cl**burro **60 g**farina 00 **90 g**Grana Padano grattugiato **20 g**sale

#### per lo zabaione

tuorli d'uovo 4
Prosecco DOC Brut 10 cl
Grana Padano grattugiato 40 g
zafferano 1 g
panna montata 120 g
sale
pepe

#### per guarnire

crosta di Grana Padano q.b. albumi d'uovo **2** Grana Padano Riserva grattugiato pancetta croccante **8 fettine** 

Posizionate la crosta di Grana Padano in un piatto all'interno del microonde per circa 30 secondi/1 minuto e vedrete che si gonfierà. Rimuovete con un coltello affilato le parti più gommose o bruciacchiate. Fate raffreddare e polverizzare con un mixer da cucina.

Prendete una grande terrina in acciaio, miscelate bene i tuorli d'uovo con il Prosecco, il Grana Padano grattugiato e lo zafferano. Posizionate la terrina a bagnomaria e cuocete dolcemente mescolando per creare una soffice crema simile allo zabaione. Non fate bollire l'acqua per non far impazzire le uova.

**Rimuovete** dal calore una volta che il composto sarà cremoso e fate raffreddare. Regolate di sale e



pepe e mescolare delicatamente. Il risultato dovrebbe essere una *texture* morbida e delicata come una crema chantilly.

Per creare la pasta choux fondete il burro in un mix di latte e acqua, poi aggiungere gradualmente la farina setacciata mescolando con una frusta. Aggiungete un pizzico di sale e cuocete per un paio di minuti miscelando con una spatola in legno per assicurarvi che la farina sia ben cotta. Rimuovete dal calore e, mentre il composto è ancora caldo, aggiungete le uova una alla volta, mescolando delicatamente.

Fate raffreddare la pasta e inseritela in una sac-à-poche. Stendete la

carta forno su una teglia e create le zeppole, degli anelli di impasto di circa 10 cm di diametro.

Cuocete le zeppole in forno a 170°C per circa 18 minuti o fino a quando non saranno ben dorati e raddoppiati quasi di dimensioni. Per aggiungere croccantezza, spennellate le zeppole con gli albumi d'uovo sbattuti e spolverizzate con la crosta di formaggio polverizzata. Mettete in forno nuovamente a 180°C per 2 minuti.

**Tagliate** le zeppole orizzontalmente e riempitele con lo zabaione al Prosecco DOC. Spolverizzate con Grana Padano grattugiato e spezzettate sopra la pancetta croccante.



# Fidini

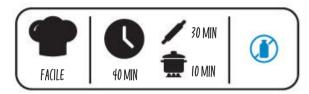
È SEMPRE L'ORA DI UN BUON FRITTO MISTO, CHE SIA DI CARNE, COME QUELLO ALLA PIEMONTESE, DI PESCE O DI VERDURA... ECCO LE NOSTRE PROPOSTE PER UN CROCCANTE E SFIZIOSO APERITIVO!

### LE RICETTE

- COZZE FRITTE ALLA PUGLIESE
- FRITTO MISTO ALLA PIEMONTESE
- FRITTO MISTO DI PESCE
- HUSH PUPPIES (FRITTELLE DI MAIS DEL SUD DEGLI STATI UNITI)
- FRITTO MISTO DI VERDURE
- FIORI DI ZUCCA/ZUCCHINA RIPIENI FRITTI
- SAGANAKI (FETA FRITTA)



# Cozze fritte pugliesi



#### ingredienti per 6 persone

cozze 500 g
farina 00 50 g
uova 2
prezzemolo o altri aromi a piacere
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

**Aprite** le cozze con un coltellino, prelevate il frutto dalle valve ed eliminate i gusci conservandone qualcuno per la decorazione del piatto.

Lavate i frutti estratti dai gusci con acqua corrente e asciugateli delicatamente con un panno da cucina pulito.

**Disponete** la farina in un contenitore, immergete i molluschi, eliminate la farina in eccesso con un setaccio.

**Shattete** le uova in un contenitore, regolate di sale, pepe e aggiungete prezzemolo, poi passate le cozze precedentemente infarinate, prima nelle uova e infine nel pangrattato.

**Scaldate** abbondante olio in una padella dai bordi alti e, una volta caldo, tuffatevi le cozze.

**Friggetele** fino a doratura, estraetele con una schiumarola e ponetele su carta assorbente da cucina.

Salate e servite subito.







# Fritto misto di pesce



#### ingredienti per 4 persone

gamberetti rossi 16 sardine 16 moscardini 200 g anelli di calamari 300 g merluzzetti 5 sale olio di semi di arachide q.b.

#### per la pastella alla birra

birra scura **200 ml**farina 00 **150 g**uovo **1** (opzionale)
sale
pepe nero macinato

Passate i pesci sotto l'acqua corrente e puliteli con cura.

**Scaldate** abbondante olio alla temperatura di 180°C in un tegame.

**Preparate** la pastella sbattendo la birra con la farina e 1 uovo se lo desiderate.

**Insaporite** con un pizzico di sale e pepe nero.

**Immergete** i pesci nella pastella, lasciate scolare quella in eccesso e tuffateli nell'olio caldo, pochi alla volta.

**Attendete** alcuni minuti e, quando sono dorati, scolateli e poneteli su un vassoio ricoperto di carta assorbente o per fritti.

**Servite** il fritto misto di pesce ancora caldo con spicchi di limone.

### Fritto Misto alla piemontese



#### ingredienti per 4 persone

semolino 250 g latte 1 I scorza grattugiata di limone 1 fegato di vitello 200 g salsiccia 200 g cervella 200 g animelle 200 g petto di pollo 200 g fiori di zucchine 12 zucchero semolato 60 g mele 2 amaretti 10 olio di semi 11 burro 100 g uova **4** pangrattato q.b. acqua frizzante q.b. farina 00 q.b.

Portate a ebollizione in un pentolino

il latte con la scorza grattugiata del limone.

Versate lentamente il semolino, mescolando sempre per evitare la formazione dei grumi, e una volta pronto unite lo zucchero semolato, amalgamate bene e poi stendete il semolino in una teglia, livellando la superficie.

Lasciatelo raffreddare e poi tagliatelo in pezzetti.

#### Per la carne e i fiori di zucchine

Tagliate tutta la carne a tocchetti.

Passatela nella farina, insieme al semolino e ai fiori di zucchina puliti, poi nelle uova leggermente sbattute e infine nel pangrattato. Premete bene per far aderire
l'impanatura e friggete in una padella con olio ben caldo.

#### Per le mele e gli amaretti

**Sbucciate** le mele, togliete il torsolo e tagliatele a fettine.

Mescolate in una ciotola con la frusta due cucchiai di farina e l'acqua frizzante, fino a formare una pastella abbastanza densa.

**Immergetevi** le fette di mela e gli amaretti e poi friggete anch'essi nell'olio caldo.

Una volta che tutto sarà fritto, trasferite su un piatto da portata ricoperto di carta assorbente.

Servite subito.







### Cotto e (mangiato)



# Fritto misto di verdure

#### ingredienti per 6 persone

cavolfiore 1
carciofi 4
patate 3
fiori di zucchine 3
rosmarino q.b.
carote 3
peperone 1
sale fino q.b.
pepe nero q.b.
farina 00 70 g
limone ½
sale

#### per la pastella

farina **370 g** acqua **550 ml** sale

#### per friggere

olio di semi di arachide q.b.

Lavate, pulite e tagliate a tocchetti o fettine le verdure.

**Ponete** i carciofi in acqua e limone per evitare che anneriscano.

Cuocete in acqua bollente il cavolfiore per 5 minuti e le patate per 10.

#### Per la pastella

**Versate** in una ciotola l'acqua e aggiungete, poco alla volta, la farina mescolando con una frusta in modo che non si formino grumi.

Lasciate riposare la pastella in frigorifero per circa 30 minuti.



Ponete sul fuoco un'ampia padella con abbondante olio di semi e, non appena l'olio sarà caldo, iniziate a friggere le verdure intingendole prima nella pastella.

**Appena** cominceranno a dorarsi, estraete le verdure con una schiumarola e ponetele su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servite caldo.



# Fiori di zucca o zucchina ripieni fritti

### ingredienti per 6 persone per i fiori

fiori di zucca/zucchina 24 mozzarella fiordilatte 200 g acciughe dissalate 12 olio di semi di arachide q.b.

#### per la pastella alla birra

farina 00 130 g uova 2 birra chiara 200 ml olio E.V.O. cucchiai 2 sale

#### Per i fiori

Pulite delicatamente i fiori, rimuo-

vendo il pistillo interno e cercando di lasciare il fiore intatto.

Lavate i fiori con un panno umido, facendo attenzione a non romperli.

Tagliate la mozzarella a dadini e i filetti di acciuga in pezzetti, riempite ogni fiore con mozzarella e acciughe e chiudete l'estremità, in modo da non far fuoriuscire il ripieno.

#### Per la pastella e la frittura

Shattete insieme tutti gli ingredienti per ottenere una pastella liscia

e senza grumi, poi immergetevi rapidamente un fiore alla volta e tuffatelo in un tegame con abbondante olio bollente.

Friggete pochi fiori alla volta fino a quando saranno ben dorati, quindi prelevateli con una schiumarola e trasferiteli su carta assorbente.

Servite i fiori immediatamente,

ancora caldi e croccanti.



## Saganaki (feta fritta)



#### ingredienti per 2-4 persone feta 400 g

feta **400 g**farina 00 **200 g**acqua frizzante ghiacciata **400 ml**uova **2**sale
olio di semi di arachide q.b.

**Mettete** la feta in uno scolapasta e lasciatela sgocciolare in modo che perda il liquido di conservazione.

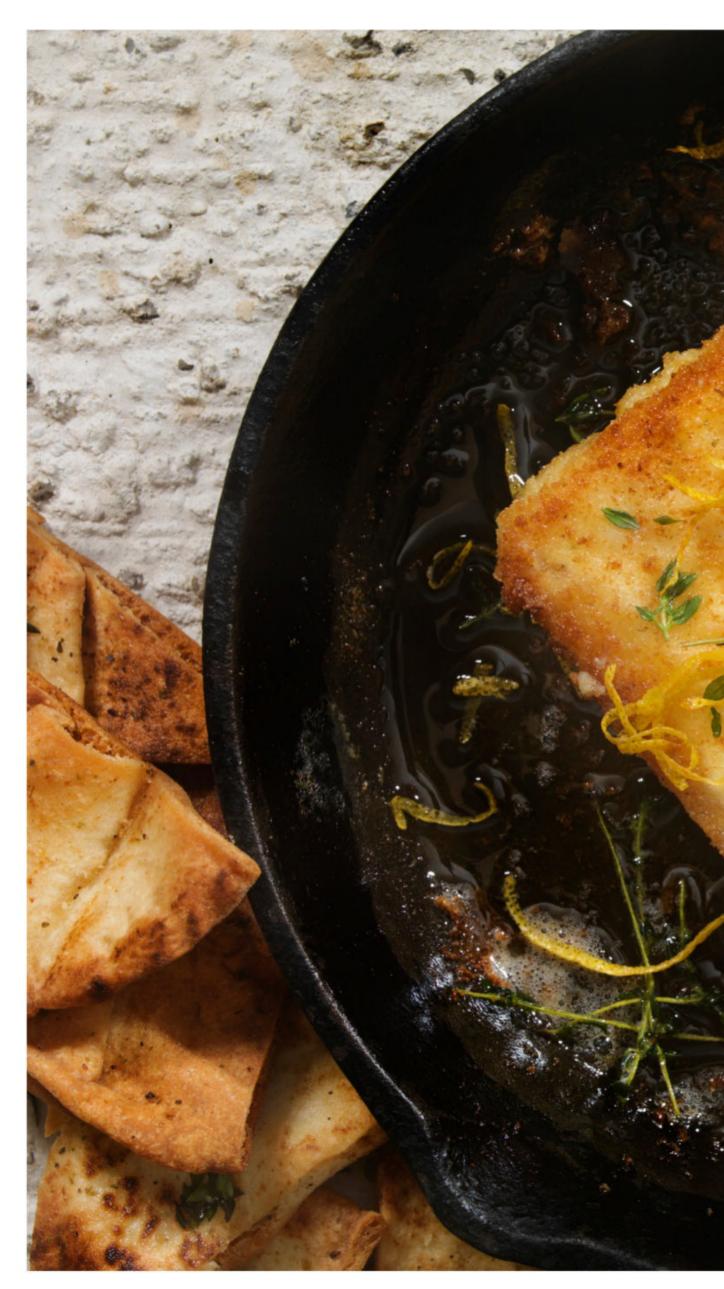
**Avvolgete** la feta in un foglio di alluminio e mettetela nel freezer per 15 minuti.

Preparate la pastella: setacciate la farina, sbattete le uova e versate l'acqua frizzante ghiacciata, poi incorporate lentamente la farina e mescolate.

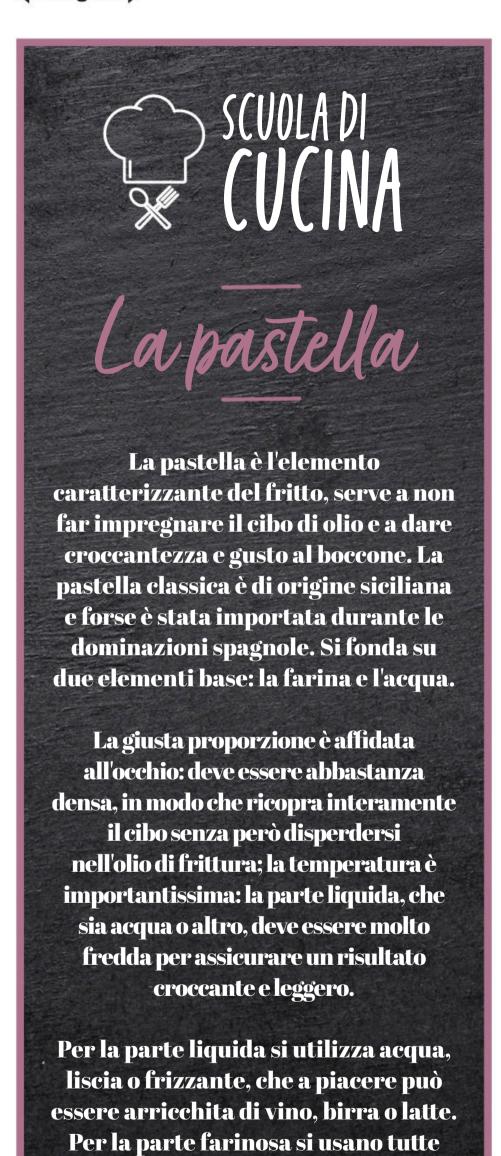
**Dovrete** ottenere un composto liscio e senza grumi.

**Scaldate** l'olio in una padella, togliete la feta dal freezer, intingetela nella pastella e friggetela nell'olio bollente fino a doratura.

Adagiate su carta assorbente da cucina e servite.







le diverse farine in commercio, a cui

aggiungere, a piacere, spezie, uova,

lievito, bicarbonato...

#### INIZIAMO





- l) **Preparate** la pastella miscelando la farina all'acqua, facendo attenzione a eliminare tutti i grumi, quindi aggiungete il Parmigiano Reggiano grattugiato, 4 foglie di salvia sminuzzata e il pepe.
- ?) **Mettete** 16 foglie di salvia in un pentolino leggermente unto e soffriggetele a fuoco medio per pochi minuti, toglietele dal fuoco e lasciatele raffreddare su un foglio di carta assorbente.





#### **LATEMPURA**

Importata dall'Oriente, la *tempura* è una pastella realizzata con un impasto a base di farina 00, farina di riso e acqua frizzante ghiacciata, a cui vengono aggiunti cubetti di ghiaccio per mantenere il composto molto freddo: lo *shock* termico tra la pastella freddissima nell'olio bollente dona il tipico aspetto friabile alla *tempura* 

**Sbucciate** le mele, togliete il torsolo, tagliatele a rondelle dell'altezza di 1 cm e salatele leggermente.



- 4) **Intingete** le rondelle di mele nella pastella in modo che siano coperte su tutti i lati.
- 5) **Portate** la temperatura dell'olio di semi di arachide a 190°C e friggete le rondelle di mela poche alla volta per 4-5 minuti. Quando la pastella è dorata togliete le rondelle di mela dal tegame con l'aiuto di una schiumarola e mettetele 1 minuto sulla carta assorbente in modo che rilascino l'olio in esubero.
- (a) **Posizionate** le rondelle di mela su un piatto da portata caldo, aggiungete una fetta di lardo e una foglia di salvia soffritta, quindi servite subito.





Per ottenere una frittura perfetta è necessario, oltre a una pastella ben realizzata, friggere il cibo nella maniera corretta: solamente immergendo il boccone in un grasso ad alta temperatura la pastella risulterà croccante, leggera e non unta; se invece la temperatura è bassa, la pastella risulterà imbevuta di olio, morbida e spugnosa. Per evitare che l'olio abbassi drasticamente la sua temperatura è consigliabile immergere poche porzioni alla volta





Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato per 3 anni nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A marzo 2010 apre a Brescia il suo ristorante: Officina Cucina, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel 2012 nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. Da maggio 2019 lavora con Tessa Gelisio a <Cotto e Mangiato> su Italia 1.





# Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Una torta che utilizza l'amaro del cacao per esaltare il gusto della carne e crocchette fritte che rivelano un cuore morbido ma ricco di sapore. Il nostro chef Andrea Mainardi dà un tocco magico all'aperitivo!

## Frolla

con tritato e cacao amaro



rotolo di pasta sfoglia 1 cipolla ½ carne di manzo macinata 200 g granella di mandorle 40 g cucchiaio di cacao amaro 1 olio sale e pepe

**Rosolate** in una padella antiaderente la cipolla tagliata finemente, aggiungete la carne macinata e portatela a cottura.





Fai un bel ragù come da ricetta...
poi però mettilo in piccolissime
casseruole e pennella il bordo con
l'uovo sbattuto. Fai aderire la pasta
sfoglia come coperchio e inforna a
220°C per 15 minuti.
Un bellissimo ingresso
per un aperitivo
speciale.

**Aggiungete**, quando la carne sarà cotta, la granella di mandorle e il cacao amaro, rimescolate fino a rendere il composto omogeneo e aggiustate di sale e pepe. Lasciate cuocere per qualche minuto ancora e, infine, lasciate intiepidire il condimento.

**Foderate** una teglia con la pasta frolla, versate il condimento al suo interno, livellatelo con una forchetta e cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti.



# Crocchette

#### di latte

#### ingredienti per 2 persone

latte **500 ml**burro **40 g**farina **100 g**Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g**uovo **1**pangrattato q.b.
sale
olio di semi per friggere

Preparate una besciamella molto densa: in un tegame capiente fate sciogliere il burro e aggiungete la farina. Lasciateli sul fuoco per qualche minuto fin quando non si formerà una pasta soda che si stacca dai bordi del tegame.

**Aggiungete** il latte tutto in una volta e, con l'aiuto di una frusta, sciogliete tutti i grumi.

**Aggiungete** un pizzico di sale e portate a ebollizione, ricordandovi di rimescolare di quando in quando per evitare di far attaccare la besciamella al fondo.

**Abbassate** la fiamma al minimo appena inizia il bollore e, sempre rimescolando, attendete che la besciamella si indurisca.

**Stendete** un foglio di carta da forno su un ripiano e versateci la besciamella, quindi ricoprite con un altro foglio di carta da forno e, con



l'aiuto di un mattarello, stendete la besciamella fino a ottenere uno spessore di circa 1 cm. Eliminate lo strato di carta superiore.

Lasciatela raffreddare in modo che rapprenda e, a questo punto, con un coltello praticate dei tagli verticali e orizzontali creando così dei rettangoli di dimensioni uniformi.

Lasciate la besciamella a indurirsi per alcune ore.

Passate quindi i rettangoli di besciamella prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato, quindi friggete in abbondante olio di semi. Cotto e (mangiato)

# Cibi di Stranda

CONVIVIALITÀ E SCOPERTA DEL TERRITORIO: ECCO 8 RICETTE STREET FOOD (DA TUTTO IL MONDO) PER UN'APERICENA INTRIGANTE, ANIMATA DAI CONTRASTI DI SAPORE E REALIZZATA CON SEMPLICITÀ STRIZZANDO L'OCCHIO ALLA TRADIZIONE



#### **Arancine**

#### ingredienti per circa 20 arancine per il riso

riso (Roma, originario o ribe) cotto al dente con brodo vegetale e zafferano **1 kg** 

#### per il ragù

macinato bovino 250 g
macinato suino 250 g
cipolla 1
caciocavallo a cubetti 200 g
carota 1
sedano 1 gambo
alloro 2 foglie
chiodi di garofano in polvere
1 pizzico
vino bianco 1/2 bicchiere
concentrato di pomodoro 2 cucchiai
piselli 200 g
olio E.V.O.
sale

#### per la panatura

pepe

farina **2 bicchieri**acqua **2 bicchieri**uovo **1**pangrattato
olio di semi per friggere

**Mondate** la carota, il sedano e la cipolla e tritateli molto finemente.

Fateli soffriggere per pochi minuti in una pentola capiente con olio, aggiungete le carni macinate e rosolate per qualche minuto.

Unite i piselli e amalgamate il tutto. Sfumate con il vino e lasciate asciugare.

Sciogliete il concentrato di pomodoro in un bicchiere di acqua e versatelo nella pentola.

Incorporate l'alloro e i chiodi di garofano in polvere, regolate di sale e pepe, quindi coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa per almeno 1 ora e 10 minuti aggiungendo qualche mestolo di acqua calda se occorre.



Eliminate a cottura ultimata le foglie di alloro e aggiungete il caciocavallo a cubetti, mescolando per bene.

Controllate che il riso e il ragù siano completamente freddi e iniziate la composizione dell'arancina.

Prelevate un pugno di riso e schiacciatelo sul palmo della mano formando una conca, riempiendola con due cucchiaini di ragù.

Chiudete l'arancina modellandola a vostro piacimento, dandogli una forma sferica o la classica forma conica.

**Distribuite** la farina in una ciotola, unite l'uovo e l'acqua e sbattete per bene con una frusta.

Controllate che la vostra pastella risulti liscia e densa. In un'altra ciotola versate il pangrattato.

Passate le arancine prima nella pastella e successivamente nel pangrattato e, una volta compattate, adagiatele su un vassoio.

Versate abbondante olio di semi in un pentolino portandolo alla temperatura di 180°C.

Immergete massimo 2 arancine per volta e fatele friggere per 2-3 minuti.

Una volta dorate, scolatele su carta assorbente e servite.





### Sciacca ragusana a fette









#### ingredienti per 4-6 persone per l'impasto

farina di semola di grano duro **200 g** acqua **100 ml** olio E.V.O. lievito di birra secco **2 g** sale

#### per la farcitura

salsa di pomodoro **500 ml** provola ragusana **350 g** caciocavallo ragusano grattugiato **50 g** 

**Versate** la farina, metà dell'acqua e l'olio in una ciotola e iniziate a mescolare.

Unite il lievito, un pizzico di sale e la rimanenza dell'acqua poco alla volta.

Impastate a mano per qualche

minuto, poi versate il composto su una spianatoia e lavoratelo in modo deciso per circa 10 minuti fino a ottenere un panetto liscio.

**Ungete** una ciotola con olio e ponete il panetto all'interno.

Copritelo e lasciate lievitare per circa 1 ora.

**Riprendete** il panetto lievitato, adagiatelo su un foglio di carta forno e iniziate a stenderlo con un mattarello fino a che la sfoglia diventerà molto sottile.

**Spalmate** sulla sfoglia un generoso strato di salsa di pomodoro, le

fette di provola e spolverate con il caciocavallo.

**Ripiegate** i lati esterni della sfoglia verso il centro, spalmateli di nuovo con la salsa e con i formaggi.

**Ripiegate** ora i lembi verso il centro e ponete su di essi un altro strato di farcitura. Chiudete a libro la sfoglia.

**Prendete** la sfoglia farcita con la carta forno e trasferitela su una teglia.

**Accendete** il forno, portatelo a 200°C e cuocete la sfoglia per circa 30 minuti.

**Sfornatela**, coprite con un telo per farla raffreddare e poi servite a fette.

### Frittatine di pasta Napoletane



#### ingredienti per 15 pezzi

Pasta tipo bucatini 500 g
prosciutto cotto 150 g
piselli surgelati 75 g
provola 150 g
aglio 1 spicchio
besciamella
sale
olio E.V.O.
olio di semi per figgere 1,5 l
peperoncino
pepe nero
per la pastella
farina 200 g
acqua 325 g

Riducete in cubetti il prosciutto cotto.

Fate rosolare l'aglio in camicia in una padella con poco olio.

Unite i piselli e i cubetti di prosciutto

cotto, salate e fate cuocere per qualche minuto.

Spegnete il fuoco e tirate via l'aglio.

Cuocete i bucatini in acqua salata e scolateli rigorosamente al dente.

**Stendeteli** su un tagliere, versate qualche goccia di olio, date una mescolata veloce e tagliateli grossolanamente con un coltello. Lasciateli raffreddare.

Controllate che sia i bucatini che la besciamella siano freddi e versate la besciamella sui bucatini stesi, amalgamando il composto.
Tagliate la provola in tocchetti.

**Prendete** una piccola porzione dell'impasto di bucatini, praticate un buco al centro, inserite il ripieno di prosciutto e piselli, qualche pezzetto di provola e richiudete l'impasto.

**Poggiate** i medaglioni su un vassoio con carta forno e metteteli in frigorifero a raffreddare per almeno 1 ora.

Preparate la pastella: in un contenitore versate prima la farina e poi l'acqua poco alla volta, mescolate con una frusta, salate e continuate a girare con la frusta fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi.

**Riprendete** i medaglioni di pasta dal frigo, immergetele nella pastella e poi friggetele nell'olio bollente (temperatura ottimale: 180°C) un paio per volta.

**Fatele** dorare su entrambi i lati per circa 2-3 minuti, scolatele e adagiatele su carta assorbente prima di servire.



## Mini burritos

#### ingredienti per 4-6 persone

tortillas 4 macinato di manzo 400 g fagioli neri precotti 350 g formaggio Edamer 120 g passata di pomodoro 250 g peperoni rossi 125 g brodo di carne 250 g cipolle bianche 80 g cipolle rosse 50 g aglio 1 spicchio peperoncino fresco 1/2 zucchero di canna 1/2 cucchiaio pepe nero 1/2 cucchiaio cumino in polvere 1/2 cucchiaio coriandolo in polvere 1/2 cucchiaio olio E.V.O. sale coriandolo fresco

Versate un filo di olio in una casseruola e fate rosolare a fiamma vivace la carne macinata.

Regolate di sale, unite un mestolo di brodo e fate sfumare, lasciando cuocere per circa 10 minuti.

**Togliete** la carne dal fuoco e fatela raffreddare in un piatto.

Mondate l'aglio e le cipolle e affettateli molto sottilmente.

**Tritate** il peperoncino e riducete in tocchetti il peperone.

Riprendete la casseruola dove avete cucinato la carne, versate un filo di olio e unite le cipolle, l'aglio, il peperone, il peperoncino e fate soffriggere.

Aggiungete il pepe, lo zucchero di



canna, il coriandolo in polvere, il cumino, aggiustate di sale e sfumate con un mestolo di brodo.

Fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco medio.

Unite la carne macinata tenuta da parte, la passata di pomodoro e il restante brodo.

Coprite la pentola e fate cuocere per almeno 1 ora a fuoco basso mescolando ogni tanto.

Unite i fagioli precotti con il loro liquido e continuate la cottura per altri 40 minuti almeno.

Spegnete il fuoco, spolverate con coriandolo fresco e fate riposare il vostro chili con carne per 10 minuti. Prendete una grattugia a fori larghi, grattugiate il formaggio e ponetelo in un piatto.

Preparate i burritos: adagiate su ogni tortillas un po' di ripieno di chili con carne e il formaggio grattugiato, quindi ripiegate prima i bordi esterni verso il centro e poi arrotolate le tortillas.

Mettete a scaldare una padella antiaderente, disponete all'interno il burrito, fate in modo che la chiusura rimanga verso il basso.

**Rosolatelo** per circa 2 minuti, giratelo delicatamente e cuocetelo anche dall'altro lato.

Posizionate i vostri burritos caldi su un piatto e gustateli tagliati a metà.







## Folpetti alla veneziana



## ingredienti per 4 persone

moscardini 1 kg
limoni 2
olio E.V.O.
4 crostoni
aceto
sale
pepe
olive verdi per guarnire

Pulite i moscardini, privandoli anche del becco e degli occhi. Lavateli per bene sotto l'acqua corrente. Fateli bollire in acqua aromatizzata con aceto per almeno 20 minuti finché risulteranno teneri.

Scolate i moscardini e tagliateli a metà. Disponeteli su un piatto da portata fondo. Irrorateli con il succo di limone, conditeli con olio, sale, pepe e serviteli adagiati su crostoni che avrete precedentemente tostato. Guarnite i crostoni con olive verdi tagliate a rondelle.

## Bombette pugliesi

## MEDIA 70 MIN 10 MIN

## ingredienti per 4 persone

fettine di capocollo di maiale 12 caciocavallo 150 g pancetta tesa 12 fette prezzemolo aglio 1 spicchio olio E.V.O. Parmigiano Reggiano grattugiato 40 g sale pepe peperoncino secco

#### strumenti

stuzzicadenti per chiudere gli involtini Battete le fettine di carne per renderle sottili. Tagliate in tocchetti il caciocavallo. Tritate l'aglio e il prezzemolo. Stendete le fettine di carne, salatele e pepatele. Adagiate su ognuna di esse una fetta di pancetta, qualche cubetto di caciocavallo, prezzemolo e aglio tritati, una spolverata di

Parmigiano Reggiano e un pizzico di

**Arrotolate** le fettine per ottenere degli involtini e chiudeteli con uno stuzzicadenti.

peperoncino.

Fate cuocere le bombette posizionandole sopra una griglia (in alternativa potete utilizzare una bistecchiera) per circa 10-12 minuti.

## 

Ungete una teglia, ponete all'interno le bombette e cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti. Attivate la funzione grill 5 minuti prima di sfornare.



## Cotto e (mangiato)



## Kebab all'italiana

### ingredienti per 4 persone per l'impasto

petto di pollo in pezzi 300 g cosce di pollo disossate e prive di pelle 200 g curcuma q.b. curry q.b. paprika dolce q.b. cumino q.b. aglio tritato q.b. olio E.V.O. sale

#### per servire

salsa allo yogurt piadine **4** pomodoro a fette q.b. insalata verde q.b. cipolla tagliata a rondelle q.b. Tagliate le cosce di pollo in tocchetti e ponetele in una ciotola. Unite il petto di pollo in pezzi e condite con poco olio, sale, aglio tritato e, infine, il mix di spezie. Massaggiate bene la carne e mescolate delicatamente per lasciarla insaporire. Coprite la carne speziata con pellicola per alimenti e lasciate marinare in frigorifero per almeno 1 ora.

Versate un filo d'olio in una padella antiaderente, aggiungete il pollo assieme al liquido della marinatura e cuocete a fiamma vivace per 15 minuti mescolando per farlo rosolare bene.

Scaldate le piadine in una padella



antiaderente, farcitele con il kebab di pollo e aggiungete le cipolle, l'insalata, i pomodori e la salsa allo yogurt, quindi chiudetele a cono.



## Falafel arcobaleno al forno



## ingredienti per 15 pezzi

ceci precotti 450 g
barbabietola cotta 50 g
coriandolo in polvere 1 cucchiaino
spinaci lessi ben strizzati 50 g
cipolla rossa 1 piccola
curcuma fresca
aglio 2 spicchi
succo di limone
cumino in polvere
pepe nero
farina q.b.
olio E.V.O.
sale

Versate i ceci ben scolati e asciugati dall'acqua in una ciotola con aglio e cipolla tagliati grossolanamente, il succo di mezzo limone e le spezie.

Frullate con il frullatore a immersione, regolando di sale, limone, olio e spezie e distribuite il composto in 3 ciotole. Nella prima ciotola aggiungete una grattugiata di curcuma fresca, circa 1 cm (o, se non la trovate, una puntina di curcuma in polvere), nella seconda gli spinaci e nella terza la barbabietola. Frullate tutto separatamente fino alla granulosità desiderata.

**Trasferite** i 3 composti colorati su altrettanti taglieri e formate delle piccole palline, schiacciatele leggermente. Passatele in pochissima farina, riponetele su una teglia rivestita con carta forno, aggiungete un filo d'olio e cuocetele 10-15 minuti circa in forno preriscaldato a 200°C, girandole a metà cottura.

**Sfornate** e servite i falafel arcobaleno accompagnati, a piacere, da una salsa allo yogurt e menta.





La tendenza a unire culture e fondere sapori in piatti originali è una delle cifre distintive della sua cucina: lui è Eugenio Roncoroni, chef e titolare di Al Mercato Steaks & Burgers, ristorante che si ispira alle steakhouse in stile classico americano.

www.al-mercato.it

Sono un italo-americano nato a Milano, mia mamma è americana, californiana per la precisione, e papà milanese. Ho iniziato a cucinare dopo il liceo scientifico a Milano per un'azienda di catering con cui ho lavorato per 3 anni. Poi mi sono trasferito negli Stati Uniti dove ho iniziato a lavorare per alcune catene di hotel. Successivamente ho iniziato a collaborare con diversi ristoranti stellati, un'esperienza durata fino ai 24 anni. Sono quindi rientrato a Milano e, dopo alcune esperienze, ho aperto il ristorante Al Mercato nel 2010, a 27 anni, insieme al mio ex socio che oggi purtroppo non c'è più. All'inizio abbiamo concepito il nostro locale come una sorta di ristorante-gastronomia, un *bistrot* 

## Eugenis Roncoroni Transionale, fue

## Una cucina di respiro internazionale, fuori dagli schemi che non ha paura di osare con sapori forti e ingredienti sconosciuti

che mettesse in evidenza le influenze internazionali di entrambi.

L'idea di "contaminazione" è sempre stato il mio marchio di fabbrica, ma ho cercato comunque di rispettare le tradizioni e ciò che ha preceduto il mio ritorno a Milano. Mi spiego: la parte del burger bar di Al Mercato, per esempio, traeva inizialmente origine dall'attività gastronomica precedente. Il ristorante storico era concettualmente diviso a metà: da una parte ristorante gourmet, dall'altra il burger bar, dove inizialmente venivano serviti solo hamburger e alcuni piatti internazionali, perlopiù derivanti dalla cultura della strada, dai mercati.

È da qui che deriva il nome del ristorante. Siamo stati tra i primi ad avere una cucina di respiro internazionale, fuori dagli schemi e sicuramente più estrema rispetto alla cucina tradizionale, sia lombarda che italiana. Ci siamo sempre fatti influenzare dai nuovi trend, mantenendo un approccio open-minded. Abbiamo sempre fatto parlare di noi per questo stile un po' estremo, facendo grande uso di ingredienti della cucina povera, di tagli di carne meno convenzionali, come le frattaglie o la cacciagione, in quanto il nostro background formativo è quello della scuola culinaria france-

Ho sempre gestito ristoranti che avevano al proprio interno una pro-

posta di cocktail, lavorando spesso con i bartender del 1930 (esclusivo cocktail bar di Milano, ndr.). Mi ha sempre interessato l'abbinamento cibo e cocktail, sempre presente nel nostro menu, avendo io ricevuto una formazione molto internazionale. Penso ad esempio alla cultura asiatica, che si sposa molto bene con il concetto di aperitivo. Credo sia una carta vincente il fatto di proporre del cibo che scavalchi il fatto di sedersi a tavola e che sia, al contrario, comodo da mangiare in piedi, velocemente e che stuzzichi l'appetito. Al di là di un approccio "mondiale" alla cucina, devo dire che un aperitivo all'italiana ben calibrato è un *must*.

Proporrei qualcosa che abbia elementi capaci di stuzzicare la fame e non di saziare l'appetito. Un qualcosa, quindi, che sappia fare da accompagnamento al pasto principale. Personalmente, ciò che stuzzica di più la fame sono quei sapori agro-piccanti, decisi e racchiusi in cibo di piccole dimensioni, quei piccoli assaggi dal gusto forte. Infatti, se uno pensa all'aperitivo all'italiana storico, i sottaceti e le olive sono l'ideale se si è alla ricerca di sapori forti senza il vincolo del pasto completo. Un aperitivo all'italiana, fatto come si deve, è veramente qualcosa di spettacolare, completato da uno Spritz capace di solleticare e ripulire il palato. La cultura dell'aperitivo fatto a regola d'arte (r)esiste, basta cercarla nei posti giusti.



## Fresh rolls

### vietnamiti

### ingredienti per 4 persone per i rolls

carta di riso vietnamita tonda
8 fogli
gamberi taglia media 8
carota 2
cetriolo 2
cipollotto 2
basilico thai o normale 1 mazzo
coriandolo fresco 1 mazzo
spaghetti di soia 1 confezione

#### per la salsa

arachidi tritate 100 g salsa hoisin 50 g salsa sweet chili 50 ml latte di cocco 50 ml lime 2



**Tagliate** le verdure a *julienne* a una lunghezza di 6 cm circa.

Pulite i gamberi e sbollentateli per circa 1 minuto.

**Cuocete** gli spaghetti di soia, scolateli e fate raffreddare in acqua corrente.

**Ammollate** i fogli di riso in acqua tiepida per pochi secondi e asciugateli singolarmente.

**Stendere** il foglio e versate sul centro della base 1 cucchiaio di salsa hoisin.

Aggiungete il mix di verdure, una manciata di spaghetti di soia e il

Molti degli ingredienti necessari per realizzare i *fresh rolls* vietnamiti sono facilmente reperibili nei market etnici

gambero, quindi richiudete i lati del foglio, arrotolando come per realizzare un involtino.

**Mettete** da parte gli 8 rolls con sopra un foglio di carta assorbente da cucina bagnata in modo da non farli seccare.

**Preparate** la salsa: mettete a bollire a fuoco dolce il latte di cocco insieme alle salse hoisin e sweet chili per 10 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.

Cospargete i *rolls* di granella di arachidi, bagnateli con il succo di lime e serviteli con la salsa preparata.







Carpaccio di barbabietola con feta, foglie di rucola, semi di rucca e di girasole



### ingredienti per 4 persone

barbabietole già cotte 450 g rucola q.b. feta **150 g** succo di limone 1/2 olio E.V.O. sale pepe semi di girasole q.b. semi di zucca q.b.

Affettate le barbabietole molto

sottilmente e posizionatele su un piatto da portata.

**Salate**, pepate, distribuite qualche manciata di semi di girasole e di zucca tostati.

Sbriciolatevi sopra la feta e completate con le foglie di rucola.

Condite con un filo d'olio, un goccio di succo di limone e servite.

## Carpaccio di pesce spada marinats

#### ingredienti per 4 persone

pesce spada 500 g latte intero 250 ml pepe rosa in grani 5 olio E.V.O. 50 ml limone 1 insalata valeriana q.b. sale rosa dell'Himalaya 5 g

Tagliate il pesce spada a fette dello spessore di 3-4 mm, con l'aiuto di un'affettatrice. Per rendere più facile l'operazione, ponete il trancio di pesce spada in freezer per 1 ora prima di affettarlo.

Dopo aver affettato il pesce, eliminate con il coltello la pelle del



pesce spada e disponete le fette in una pirofila.

Preparate la marinata versando in una ciotola il latte e l'olio.

Unite il pepe rosa in grani e il sale rosa dell'Himalaya.

Emulsionate il composto con una frusta per amalgamare tutti gli ingredienti.

Versate la marinata nella pirofila sulle fette di pesce spada e coprite con la pellicola.

Lasciate marinare in frigorifero per almeno 4 ore prima di servire.





## Carpaccio di polpo con patate, prezzemolo e zenzero



## ingredienti per 4 persone

polpo già pulito 1,5 kg patate 1 kg carota 1 cipolla 1 sedano costa 1 alloro 2 foglie succo di limone 1 sale pepe nero in grani 4 olio E.V.O. prezzemolo q.b. zenzero fresco q.b.

#### Per il polpo

**Sciacquate** il polpo sotto l'acqua corrente.

**Pulite** la carota, la cipolla e il sedano e poneteli in una pentola piena di acqua.

**Aggiungete** le foglie di alloro, i grani di pepe e il sale.

**Portate** ad ebollizione, poi calate ed estraete per 4-5 volte le punte dei tentacoli del polpo nel liquido bollente, in modo che si arriccino.

Immergete completamente il polpo

nell'acqua bollente e lasciatelo cuocere per circa 70 minuti.

Quando il polpo sarà cotto, estraetelo dal liquido di cottura, scolatelo, tagliatelo in pezzi.

**Tagliate** il collo della bottiglia di plastica e pratica dei fori sul fondo, usando la punta del coltello.

Riempite la bottiglia, aggiungendo un pezzo di polpo alla volta e pressate bene con un batticarne, in modo da permettere al liquido di cottura in eccesso di fuoriuscire.

**Tagliate** verticalmente i bordi della bottiglia, per ripiegarli sul polpo come chiusura.

**Sigillate** il tutto con della pellicola da cucina e posizionate sopra il polpo un barattolo di vetro che lo terrà ben pressato.

**Ponete** il polpo in frigorifero per almeno 24 ore.

#### Per le patate

Ponete sul fuoco un tegame colmo di acqua fredda e immergete all'in-

terno le patate, lavate in precedenza, con la buccia.

**Fatele** cuocere per circa 35-40 minuti dal momento del bollore, quando saranno cotte, scolatele, pelatele e riducetele a dadini.

Tenetele da parte al caldo.

**Preparate** una citronette emulsionando il succo di limone con l'olio d'oliva, sale e pepe.

**Lavate** e tritate finemente il prezzemolo.

**Mescolate** in una ciotola le patate intiepidite con il prezzemolo tritato e condite con la citronette.

#### Per il carpaccio

**Tagliate** la bottiglia di plastica, estraete il polpo e affettatelo finemente con un coltello o con un'affettatrice.

**Disponete** le fette di polpo su di un piatto da portata, conditelo con la restante citronette, lo zenzero tagliato a fettine sottili e le patate al prezzemolo.

## Carpaccio di manzo alla Cipriani









per 4-6 persone
manzo controfiletto 500 g
latte 2-3 cucchiai
olio di semi q.b.
tuorli 2
salsa Worcester 1/2 cucchiaino
limone ½
Parmigiano Reggiano a scaglie q.b.
sale
pepe nero macinato

#### Per la maionese/salsa

Ponete i tuorli in una ciotola con un pizzico di sale e qualche goccia di succo di limone, lavorateli con una frusta a mano.

Versate l'olio a filo e continuate a sbattere, alternandolo con qualche goccia di succo di limone; quando la maionese risulta emulsionata aggiungete la salsa Worcester e mescolate bene.

Versate il latte in modo da ottenere una salsa fluida, regolate di sale e pepe.

**Prendete** la carne e tagliatela a fettine molto sottili con un'affettatrice.

Sistemate le fettine su un piatto da portata, aggiungete il sale, coprite il carpaccio con un piatto e mettetelo in frigorifero per 15 minuti.

**Riprendete** il carpaccio, versateci sopra a filo la salsa preparata in precedenza.

Guarnite il piatto con il Parmigiano Reggiano a scaglie e servite, accompagnandolo, a piacere, con della rucola.







# Carpaccio di tonno con fichi e alghe verdi



ingredienti per 4 persone filetto di tonno fresco affettato

filetto di tonno fresco affettato molto sottilmente **200 g** fichi **8** limone **1** olio E.V.O. alghe verdi *Wakame* q.b. sale pepe nero macinato

**Suddividete** il filetto di tonno in 4 piatti da portata.

**Conditelo** con un'emulsione ottenuta dal succo del limone e 4 cucchiai d'olio.

Fatelo marinare in frigorifero per circa 30 minuti.

**Togliete** il tonno dal frigorifero, lavate i fichi, tagliateli a fette o a spicchi e, infine, disponeteli sopra al tonno.

Unite le alghe verdi e condite il carpaccio con un filo d'olio, sale e pepe.



## Carpaccio di capesante con pomodorini e arance











### ingredienti per 4 persone

capesante 16 lime 3 pomodorini 10 arancia 1/4 olio E.V.O. timo sale pepe nero macinato

Staccate le capesante dalla conchiglia facendo attenzione a non rovinarle e lavatele bene sotto l'acqua fredda per togliere i residui di sabbia.

Asciugate le capesante tamponandole delicatamente con la carta assorbente da cucina e con un coltello dalla lama liscia e tagliente affettatele sottilmente.

Disponete il carpaccio su un piatto da portata.

Spremete i lime e metteteli in un barattolo di vetro con coperchio, aggiungete l'olio, il sale, il pepe e le foglioline di timo, chiudete il barattolo con il suo tappo ed emulsionate energeticamente.

Condite le capesante con l'emulsione, coprite con la pellicola e lasciatele marinare per 30 minuti.

Servite le capesante con i pomodorini e le arance tagliati in pezzetti e un filo d'olio.



## Carpaccio di gamberi rossi e caviale



## ingredienti per 4 persone

gamberi rossi **600 g** caviale q.b. olio E.V.O. lime **1** sale

**Sgusciate** i gamberi, privateli della testa, apriteli ed eliminate il filetto nero.

**Stendete** sul tavolo un foglio di pellicola alimentare e adagiatevi sopra metà dei gamberi.

**Copriteli** con un altro foglio di pellicola, appoggiate sopra un coppapasta e batteteli delicatamente con il batticarne.

**Procedete** allo stesso modo con l'altra metà dei gamberi.

**Staccate** delicatamente il disco di gamberi dalla pellicola e adagiatelo su un piatto da portata.

Regolate di sale e pepe.

**Guarnite** con il caviale, un filo d'olio, qualche goccia di succo di lime e servite.









Insalata di salmone marinats con tratriki



### ingredienti per 4 persone per il salmone

filetto di salmone fresco **400 g** prezzemolo q.b.

zucchine 2

carote 2

porro 1

peperone rosso ½

limone 1

olio E.V.O.

zucchero semolato 50 g

sale 50 g

pepe nero macinato

#### per la salsa tzatziki

yogurt greco **400 g**cetriolo **1**aglio **2 spicchi**olio E.V.O. 20 ml
aceto di vino bianco **10 ml**sale

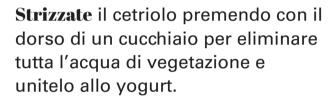
#### <u>Per la salsa</u>

Lavate e grattugiate il cetriolo con una grattugia a maglie larghe, senza togliere la buccia.

**Trasferite** il cetriolo grattugiato in un colino posto sopra a una ciotola e lasciatelo scolare per almeno 1 ora, in modo che fuoriesca l'acqua di vegetazione.

**Shucciate** gli spicchi d'aglio ed eliminate l'anima con un coltello, poi tritateli finemente.

Versate lo yogurt in una ciotola, regolate di sale, e aggiungete l'olio e l'aceto, alternandoli fra di loro, poi mescolate bene.



Aggiungete l'aglio e mescolate.

Lasciate riposare la salsa tzatziki in frigorifero per 3 ore.

#### Per il salmone marinato

Lavate, pulite e tagliate le verdure a julienne.

**Sistemate** il salmone in una pirofila, ricopritelo con un mix di sale, zucchero e la scorza del limone.

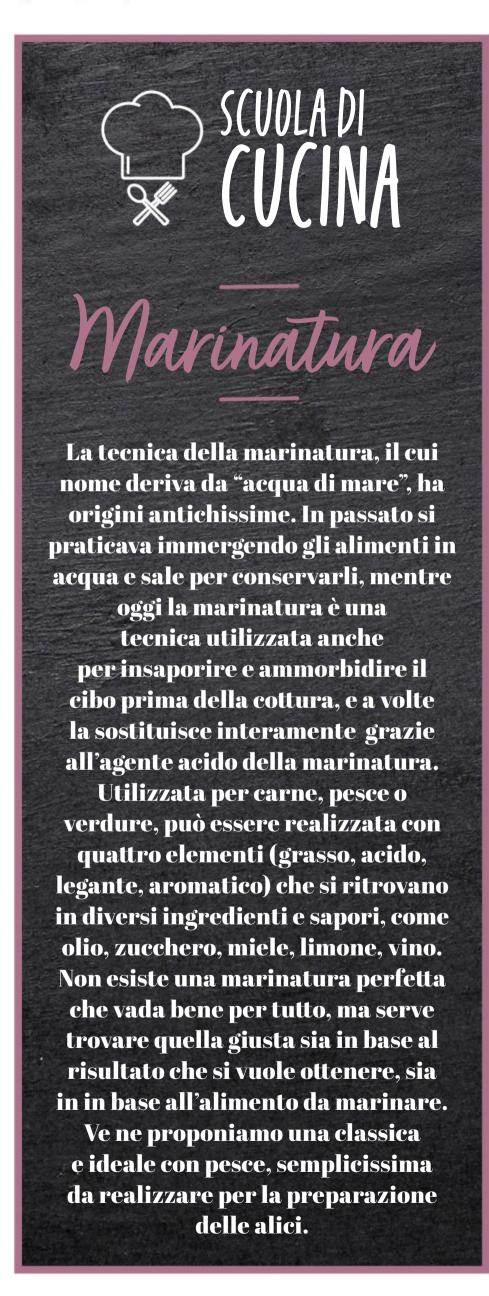
**Sigillate** la ciotola con la pellicola e fate marinare in frigorifero per 4 ore.

Sciacquate e asciugate il salmone marinato con carta da cucina, poi tagliatelo a fette sottili.

**Amalgamate** le verdure con la salsa tzatziki e ponete un paio di cucchiai su un piatto da portata.

**Avvolgete** la salsa con le fette di salmone marinato.

Versate un filo d'olio e servite.





Specialmente per un apericena, la marinatura garantisce un concentrato di sapore anche in piccole porzioni. Ecco come scegliere quella giusta. L'elemento grasso serve soprattutto ad ammorbidire ma anche a insaporire l'alimento. Si possono utilizzare diversi liquidi oleosi, come per esempio olio E.V.O., di girasole, di semi di lino, di sesamo... La scelta, come per gli altri elementi, è importante per ottenere il risultato desiderato. L'elemento grasso, non essendo aggressivo non penetra nel cibo ma lo ricopre solamente: per raggiungere la parte più interna bisogna ricorrere all'aiuto dell'elemento acido. Questo elemento può essere aceto, succo di limone, di arancia, vino, birra e differenti alcolici. In questo caso bisogna porre particolare attenzione alla scelta perché alcuni hanno sapori molto decisi che potrebbero prevalere sul gusto della pietanza. Importante è la proporzione tra i due elementi, che di solito va da 1:1 a 1:3, dipende dalla resistenza dell'alimento all'aggressività degli acidi: più sarà la quantità di elemento acido, più la marinatura sarà veloce e influirà sul sapore dell'alimento. Dal momento che, per natura elementi grassi e acidi tendono a dissociarsi, per ottenere una marinatura efficace è necessario ricorrere all'aggiunta di un elemento legante, come per esempio la senape o la lecitina di soia. Per ottenere un composto omogeneo il consiglio è di mescolare questo terzo elemento con il mixer a immersione

## INIZIAMO



- l) **Preparate** la miscela di olio, succo di limone e aceto bianco, aggiungete l'aglio pulito e tagliato a fette sottili, il prezzemolo e il peperoncino sminuzzati. Aggiustate di sale e stemperate il composto con una forchetta.
- 2) **Disponete** i filetti di alici in una terrina, aggiungete poca marinata a ogni strato e dopo averli disposti tutti, ricopriteli totalmente con la miscela rimasta.

Coprite i filetti di alici con la pellicola e metteteli a riposare in frigorifero per almeno 4 ore, girandoli delicatamente dopo 2 ore.





## IN FOCUS ad ammorbidire i tagli più magri e asciutti del majale. Il postre canai

La marinatura è una procedura alla base della nostra cucina soprattutto per la preparazione delle carni. La tecnica però varia in base al tipo di carne che stiamo approntando alla cottura.

(ARNI BIAN(HE: il pollo e il tacchino non necessitano di lunghe marinature. Sono carni già morbide e con un sapore delicato che rischierebbe di essere coperto con tempi di marinatura eccessivi. Il nostro consiglio: una semplice base di olio E.V.O e limone con l'aggiunta di spezie etniche.

(ARNE DI MAIALE: la marinatura in questo caso aiuta a smorzare il suo sapore deciso che non sempre viene apprezzato. La durata della marinatura dipende dalla grandezza del pezzo di carne e dalla presenza o assenza di grasso: la marinatura aiuta infatti

ad ammorbidire i tagli più magri e asciutti del maiale. Il nostro consiglio: aggiungete alla parte aromatica della marinatura dello zucchero o del miele, scaldando l'intingolo in un pentolino per facilitarne lo scioglimento. Lasciatelo raffreddare, quindi immergetevi la carne per il tempo necessario. Una volta cotta, la carne così trattata vi offrirà un piacevole contrasto al palato.

(ARNE DI SELVAGGINA: per questa carne la marinatura è fondamentale per ridurne il forte sapore selvatico e ammorbidirne le fibre. La durata della marinatura non deve mai essere inferiore a 12-24 ore. Il nostro consiglio: utilizzate un vino rosso corposo, oppure bianco se si vuole ottenere un sapore più delicato, aggiungendovi aromi, spezie e verdure. Questa marinata può essere poi recuperata e utilizzata come base per bagnare la carne durante la cottura.

(ARNE DI AGNELLO E (ONIGLIO: anche in questo caso, per attenuare il sapore deciso e ammorbidire le fibre di questa carne è necessaria una marinatura di almeno 12 ore. Il nostro consiglio: il vino bianco e gli aromi dell'orto sono la miglior scelta per valorizzarne il gusto.

(ARNE PER BBQ: la preparazione delle carni da grigliare deve essere molto leggera perché la marinatura non deve coprire il sapore invitante di un gustoso pezzo di carne cotto alla brace. In questo caso la marinatura ha anche un'importanza salutare: oltre ad ammorbidire la carne la protegge da eventuali sostanze cancerogene che si possono sviluppare durante la cottura sul fuoco vivo. Il nostro consiglio: è necessario asciugare bene la carne da cuocere prima di metterla sulla griglia; questo eviterà che l'olio in eccesso ricada sulla brace prendendo fuoco e carbonizzandone la parte esterna.





## Cotto e <a href="mailto:"><mangiato></a>



## Mini tatin con pomodorini verdi fritti

### ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia 1 rotolo
pomodori verdi grandi 2
olio E.V.O
mandorle a lamelle q.b.
aceto balsamico 2 cucchiai
zucchero di canna 2 cucchiai +
per spolverare q.b.
olio di semi di arachide per friggere
q.b.

Parmigiano Reggiano grattugiato **2 cucchiai** 

origano q.b. farina 0 q.b. sale pepe

**Pulite** e tagliate a fette di 0,5 cm circa i pomodori.

**Togliete** i semi, asciugate bene le fette con carta assorbente e infarinatele, eliminando la farina in eccesso.

**Friggete** i pomodori in abbondante olio caldo finché si forma la classica

crosticina. Metteteli su fogli di carta assorbente.

Versate l'aceto balsamico in un pentolino, aggiungete i cucchiai di zucchero di canna, scaldate a fuoco alto e cuocete per circa 5 minuti senza mescolare, fino a ottenere la consistenza di un caramello.

**Spennellate** gli stampini con un po' dello sciroppo ottenuto e cospargete con pochissimo zucchero di canna e le mandorle a lamelle.

Posizionate una fetta di pomodoro fritto sulla base in modo da coprirla completamente (se sono piccoli usate più fette ritagliate, a coprire tutta la base senza sovrapporsi troppo).

**Aggiungete** il Parmigiano Reggiano, un pizzico di sale, pepe e l'origano.

**Stendete** la sfoglia e ricavate dei dischi larghi come i vostri stampini.

Adagiate i dischi sui pomodori, ripiegandoli leggermente verso l'interno.

Bucherellate la sfoglia con una forchetta e cuocete in forno ventilato preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti, fino a doratura della sfoglia.

**Toglietele** dal fuoco, attendete un paio di minuti e rovesciate le mini tatin su piattini individuali. Servite tiepide.





## La variante golosa: Servite con un cucchiaio di stracciatella o burrata.

## Chiocciole di Erbazzone



### ingredienti per 9 chiocciole circa

pasta sfoglia rettangolare 1 rotolo spinaci e/o bietole cotti e privati dell'acqua di cottura 250 g parte bianca del porro circa 6 cm pancetta a dadini 3 cucchiai albume 1 burro 1 noce noce moscata Parmigiano Reggiano grattugiato 3 cucchiai sesamo bianco q.b. (facoltativo) sale

**Tagliate** a fettine sottilissime il porro e fatelo appassire in una padella capiente con il burro.

**Aggiungete** la pancetta e fatela saltare, unite gli spinaci, sale e pepe e fate insaporire a fuoco basso.

Lasciate intiepidire e aggiungete l'albume e la noce moscata.

**Srotolate** il rotolo di pasta sfoglia e tagliatelo in tre rettangoli nel senso della lunghezza.

**Aiutandovi** con un cucchiaio disponete il ripieno al centro di ciascuna striscia, lasciando circa 1 cm dai bordi laterali e 1,5 cm dai bordi orizzontali.

**Richiudete** ogni striscia ripiegandola su se stessa, formando dei cilindri.

**Arrotolatele** a chiocciola, sigillando la parte finale.

Formatene circa 3 per striscia, appoggiatele su una teglia coperta con carta forno, spolveratele a piacere con semi di sesamo e cuocete in forno ventilato preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti, fino a doratura. Servite calde!



## la variante: La versione kataifi

Stendete il ripieno preparato in uno strato di circa 2 cm e precuocetelo in forno a 160°C per circa 20 minuti. Tagliatelo a cubotti, ricopriteli con delicatezza con pasta kataifi, aggiungete sopra a ognuno una noce di burro e un po' di Parmigiano Reggiano grattugiato e cuocete a 180°C con funzione ventilata per circa 15 minuti, fino a doratura.

## Cotto e <a href="mailto://mangiato"></a>

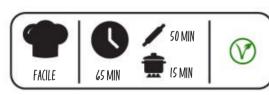


#### **CURIOSITÀ SULLA FETA**

La Feta greca è un formaggio fresco a pasta semidura, dal gusto sapido, con note leggermente acidule, prodotto con latte misto di pecora e di capra. Omero ci racconta che il ciclope Polifemo fabbricava già al tempo un formaggio che fa pensare alla primissima e antichissima versione della feta. Ulisse ne rubò un pezzo dopo averlo accecato nella sua caverna. Il nome deriva dall'italiano "fetta", per la consuetudine di tagliare e conservare il blocco bianco di formaggio in fette



## Tortina salata con feta, pomodorini arrosto e melanzane



#### ingredienti per 8 persone

pasta brisé 1 rotolo
formaggio feta 150 g
pomodorini 250 g
melanzana piccola 1
ricotta 2 cucchiai
fiordilatte privato dell'acqua e ben
strizzato (facoltativa)
Parmigiano Reggiano grattugiato
salsa di pomodoro q.b.
pangrattato q.b.
sale
olio E.V.O
timo q.b.

Lavate i pomodorini e tagliateli a metà.

Disponeteli su una teglia rivestita

di carta forno con la parte tagliata rivolta verso l'alto.

**Aggiungete** le melanzane pulite e fatte a pezzetti, senza mischiare le verdure.

**Salate**, aggiungete il timo, un filo d'olio e un pizzico di sale e cuocete in forno già caldo a 200°C funzione ventilata per circa 15 minuti.

**Shriciolate** la feta. Stendete il rotolo di pasta brisé su una teglia di circa 26 cm di diametro in modo che sbordi leggermente.

Bucherellate la base con una

forchetta, spolveratela con 1-2 cucchiai di pangrattato, aggiungete un velo di salsa di pomodoro.

Aggiungete le melanzane mescolate con la ricotta.

**Adagiatevi** sopra la feta, i pomodorini e, a piacere, fiordilatte e Parmigiano Reggiano grattugiato. Irrorate con poco olio.

Cuocete in forno preriscaldato ventilato a 180°C per circa 35 minuti.

**Sfornate**, lasciate intiepidire e servite a fettine con foglioline di timo fresco.

## la variante:



Realizzate la vostra pasta matta mescolando con una forchetta 150 g di farina 00 con 50 g di acqua frizzante, 3 cucchiai di olio E.V.O delicato e un pizzico di sale. Formate un panetto omogeneo lavorandolo su una spianatoia infarinata e mettete a riposo circa 30 minuti in frigo, coperto da pellicola trasparente. Stendetelo a uno spessore di circa 3 mm.

## Pizza di pastella ai fiori di zucca e zafferano



## ingredienti per 16 pezzi circa

acqua frizzante fredda 300 g farina 0 150 g fiori di zucca puliti 10-15 mozzarella da pizza 100 g zafferano in polvere 1 bustina olio E.V.O 2 cucchiai sale

**Togliete** le piccole foglie laterali alla base dei fiori, eliminate anche gambo e pistillo, aprendoli.

Formate una pastella mescolando con una frusta in una ciotola l'acqua, la farina a pioggia, lo zafferano, il sale e l'olio.

Ungete bene una teglia, aggiungete un foglio di carta forno e ungete bene anche questo, compresi i bordi.

Immergete nella pastella i fiori di zucca aperti, uno alla volta.

Posizionate i fiori sulla teglia uno accanto all'altro, scolandoli ma non troppo. Livellate, aggiungete un filo d'olio e un pizzico di sale.

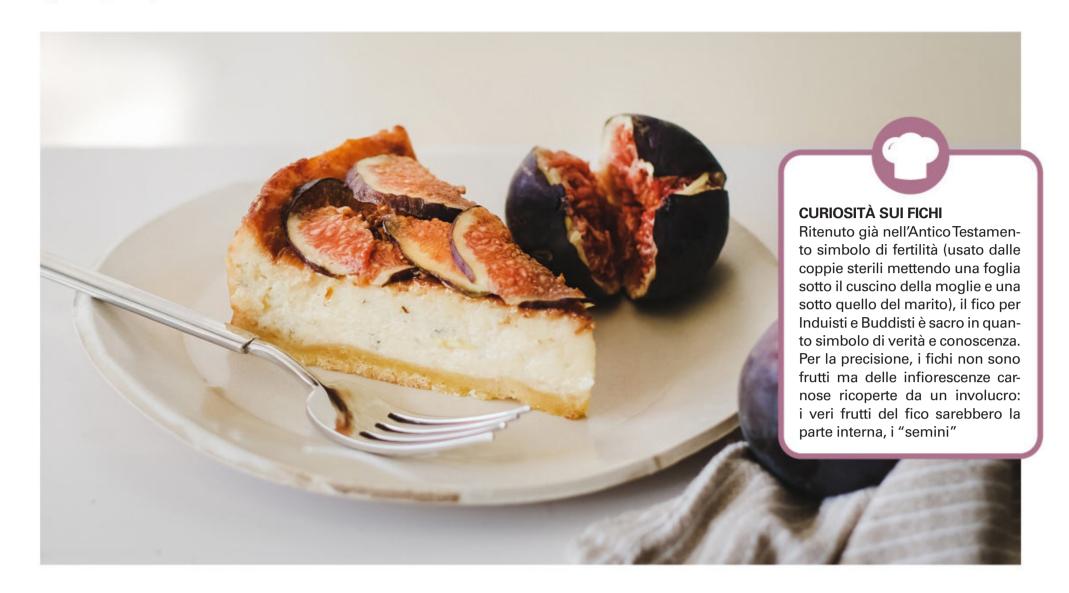
Cuocete i fiori in forno preriscaldato a 190°C in modalità ventilata per circa 20 minuti, poi girateli e cuoceteli altri 20 minuti fino a doratura (nel caso non fossero ancora sufficientemente croccanti, capovolgeteli ancora e proseguite per altri 5 minuti circa).

**Sfornate** e servite la pizza calda a quadratini o rettangolini.



Provate la versione con patate tagliate a chips, con aggiunta di rosmarino e pepe.





## Cheesecake salata con fichi freschi



taralli all'olio 200 g albumi 2 burro 50 g Parmigiano Reggiano grattugiato 3 cucchiai fichi maturi ma sodi 4 formaggio fresco spalmabile 300 g ricotta di pecora 200 g latte 2 cucchiai 1 cucchiaino agar agar olio E.V.O miele (facoltativo) sale pepe

Mettete i taralli sbriciolati grossolanamente in poca acqua per 10 minuti circa.

Sgocciolateli e frullateli bene con un pizzico di sale, l'olio e il burro fuso.

Versate il composto in uno stampo a cerniera (diametro 24 cm) oleato e coperto con carta forno.

Mettete il composto in freezer a riposare mentre preparate il ripieno.

Mescolate in una ciotola i formaggi, gli albumi leggermente sbattuti con poco sale e 1 cucchiaio d'olio. Aggiungete l'agar agar sciolto nel latte caldo.

Versate il ripieno sulla base di

taralli e mettete a riposare una notte in frigorifero.

Pulite bene i fichi senza eliminare la buccia per ottenere un effetto più scenografico.

Poco prima di portare in tavola condite i fichi con poco olio, sale e pepe nero macinato al momento.

Servite la cheesecake a fette, decorando con fettine o quarti di fico e, a piacere, un tocco di miele leggermente scaldato.

Arricchite questo piatto salato che sembra dolce con delle noci a

pezzetti e delle fettine di prosciutto crudo.

## Volau vent con crema di piselli e insalata di mare

## FACILE 30 MIN 20 MIN

### ingredienti per 12 pezzi circa

vol au vent pronti circa 12
piselli freschi puliti 300 g
panna da cucina 80 ml
(o yogurt greco)
insalata di mare sgocciolata da
eventuale olio q.b.
limone q.b. (facoltativo)
erbette per decorare (facoltativo)
sale
pepe bianco

Cuocete i piselli in abbondante acqua salata per circa 5 minuti a

fiamma vivace, togliete dal fuoco e passateli in acqua e ghiaccio.

**Scolate** e fate raffreddare. Frullateli con la panna fino a creare una crema densa, utilizzando un frullatore a immersione.

Scaldate la crema ottenuta a fuoco

basso, regolate di sale e pepe.

Lasciate intiepidire e versate nei vol au vent, aiutandovi con una sac à poche.

**Decorate** con insalata di mare a piacere, fettine di limone, erbette fresche o insalatine.

## la variante:

Potete sostituire i piselli con pari peso di fagiolini e servirli con una mini tartare di gamberi sopra, condita con un filo d'olio, fiocchi di sale e lime.



## Cotto e <a href="mailto:"><mangiato></a>



## Focaccia instantanea in padella

### ingredienti per 8 persone

pasta per pizza pronta **300 g** stracchino **200 g** mozzarella da pizza **100 g** Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g** pangrattato olio E.V.O sale

Dividete l'impasto a metà e stendetene una parte con un mattarello, su una spianatoia infarinata, a uno spessore di 4 mm circa, cercando di dare una forma più rotonda possibile.

Posizionate l'impasto su una teglia rivestita di carta forno

**Spolverate** con poco pangrattato e adagiatevi i formaggi a pezzetti e il Parmigiano Reggiano grattugiato, un pizzico di sale e un filo d'olio.

Procedete anche con il secondo impasto ma tirandolo a uno spessore più sottile, circa 3 mm. Sigillate la focaccia col secondo strato e chiudete i bordi aiutandovi con i rebbi di una forchetta.

**Scaldate** una padella antiaderente leggermente oleata e aggiungete la focaccia.

Fate cuocere a fuoco medio per circa 4-5 minuti con il coperchio poi



rovesciate la focaccia su un piatto come per fare una frittata. Ungete nuovamente la padella con l'olio, fatela scaldare e fatevi scivolare dentro la focaccia, dall'altro lato. Cuocete ancora 4-5 minuti con il coperchio.

**Ripetete** l'operazione altre 2 volte, cuocendo la focaccia ancora qualche minuto per lato.

Servite a fette, calda o tiepida, con poco sale.



Aggiungete al ripieno alcune fettine di scamorza e di prosciutto cotto.
Potete anche realizzare un soffice impasto alle patate. Vi serviranno:
300 g patate lesse schiacciate, 1 uovo, 100 g farina 00, 2 cucchiai
Parmigiano Reggiano grattugiato, sale.

Aggiungete alle patate schiacciate l'uovo, la farina, il formaggio, un pizzico di sale e amalgamate con una forchetta fino a ottenere un impasto omogeneo. Stendete direttamente nella padella oleata i 2 due strati, mettendo al centro il ripieno.



## Cestini di fillo con mele e gorgonzola



## ingredienti per 12 pezzi circa

fogli di pasta fillo 4
olio E.V.O
gorgonzola dolce 100 g
mele mature 2 (golden rugginose, o renette
di preferenza)
miele di arancio q.b. (facoltativo)
sale
pepe bianco

**Pulite** le mele, privatele di buccia e torsolo e tagliatele in piccoli pezzi. Fatele saltare in una padella antiaderente a fuoco alto per pochi minuti con poco olio e un pizzico di sale.

**Stendete** un foglio di pasta fillo alla volta, spennellatelo con poco olio e adagiatevi sopra gli altri. Non ungete l'ultimo.

**Tagliate** i 4 fogli sovrapposti in quadrati di circa 8 cm di lato.

Posizionate i quadratini in 2 teglie da mini muffin leggermente oleate (o in stampini singoli da mini muffin posizionati su una teglia da forno).

Adagiatevi un cucchiaino di pezzetti di mela, uno di gorgonzola, un pizzico di sale e uno di pepe bianco.

Cuocete in forno caldo a 170°C con funzione ventilata per circa 3-5 minuti, fino a doratura.

Serviteli tiepidi con un filo di miele appena scaldato.

## \ la variante:

Rimanendo sui formaggi erborinati, provate gli abbinamenti Roquefort e composta di mele cotogne (o ciliegie sciroppate) oppure Stilton con confettura di fichi piccante e preparate un vassoio di cestini misti per appassionati o curiosi.



Per i fratelli Cerea, titolari del ristorante Da Vittorio, la cucina è una "questione di famiglia", vista la storica attività portata avanti con successo (Tre Stelle Michelin) dai genitori fin dal 1966. Scopriamo con Enrico, executive chef del ristorante, la ricetta per un apericena di successo

www.davittorio.com

Posso in qualche modo definirmi un figlio d'arte, dal momento che mio padre e mia madre erano ristoratori. Sono cresciuto nelle cucine di casa, che era situata proprio sopra il ristorante storico Da Vittorio, a quel tempo sito in centro a Bergamo. È stato quindi naturale per me intraprendere il mestiere di chef. Da sempre molto curioso, ho cercato nel corso degli anni di approfondire la tematica della cucina, guardando alle tradizioni sia occidentali che orientali e studiando di volta in volta i trend del momento.

L'aperitivo per me è un tema molto importante, che non si esaurisce nell'atto di mangiare. È un concetto più ampio, che riguarda la socialità, lo stare bene con se stessi e con gli altri. È uno dei momenti più significativi nell'arco della giornata di una persona, sicuramente quello

## Enrico e Roberto Cerea

## Voglia di sperimentare e valorizzazione delle materie per una cucina alla ricerca dell'armonia e del buon vivere

in cui si manifesta più complicità. Possono nascere amicizie, scaturire discussioni, vengono fatte confidenze. L'aperitivo è quella fase della giornata in cui ti smarchi dalle noie quotidiane per evadere mentalmente, ricercando il relax in posti solitamente piacevoli in cui la convivialità la fa da padrone. È quindi un momento di goduria, nel senso più ampio del termine, non solo per chi si siede a un tavolo per stare in compagnia, stuzzicando piatti sfiziosi e sorseggiando le bollicine, ma un momento di massima soddisfazione anche per chi lo rende possibile, come me. Mi piace immedesimarmi nei gusti del cliente, provare a misurare le sue aspettative. Ciò mi consente di dare il massimo e offrire una proposta di aperitivo accattivante, che poggia su assaggini dal sapore esplosivo. Se penso alla goduria che suscita il momento dell'aperitivo, anche in termini di divertimento, mi vengono in mente i pinchos o tapas tour, soluzioni che ti consentono di spaziare col gusto e giocare sui contrasti. Oltretutto, il fascino dell'aperitivo è dettato dalla sua natura transitoria, come momento che lega il trascorso del giorno all'affacciarsi della sera. Questo suo arco di tempo limitato lo rende unico, prezioso.

La ricetta per un aperitivo di successo dipende dalla padronanza delle tecniche di lavorazione dei prodotti e da come si struttura la proposta e da come vengono proposte le cose a fare la differenza. L'aperitivo, per

noi operatori del settore, equivale a un calcio di rigore per un calciatore: ti permette di spaziare dai formaggi ai salumi, fino ai primi piatti, accompagnando il tutto con una bollicina in grado di sgrassare e ripulire il palato, preparandolo per un nuovo assaggio. Occorre poi saper variare, alternando cibi freddi e caldi, tenendo d'occhio soprattutto la stagionalità dei prodotti, che non è una banalità: nei mesi estivi è importante servire, per esempio, verdure crude e lavorate ad arte per sprigionare quella freschezza capace di soddisfare il cliente; in inverno non manca, al contrario, la proposta di un piccolo timballo di carciofi. Inoltre il fritto non può mai mancare in un aperitivo fatto a regola d'arte: i moscardini, le fragoline di mare, dorati in un cartoccio, abbinati a una bottiglia di Prosecco, fanno della semplicità il segreto di un aperitivo da urlo. Nel ristorante di famiglia, poi, abbiamo uno dei nostri must che sono i mini McVittorio, mini hamburger delle dimensioni di un dado, farciti con senape, fontina e tanto altro, realizzati con un pane morbidissimo che si scioglie in bocca. Somigliano alle ciliegie: uno tira l'altro. Abbiamo anche i mini toast, pane tostato nel burro chiarificato, oppure i crostini croccanti con salsa tonnata, acciuga del Mar Cantabrico e nocciole, davvero fantastici. Un qualcosa che non può mai mancare e che rappresenta la territorialità è sicuramente la polentina, servita con una crema di baccalà mantecato.

## Baccalà mantecato

### con salsa all'ajo blanco e meringa salata al lime

## ingredienti per 4 persone

#### per il baccalà

baccalà (stoccafisso ammollato) 1 kg olio E.V.O. 700 ml olio al peperoncino q.b. olio all'aglio q.b. latte 250 ml acqua 1 I alloro ginepro pepe in grani aglio pepe sale

#### per la salsa all'ajo blanco

mandorle 125 g pane **35** g spicchio di aglio 1 acqua 250 ml aceto xeres 15 ml olio E.V.O. **75 ml** olio di semi 75 ml sale pepe

#### per la meringa al lime

zucchero semolato 70 g albume 90 g albumina 10 g scorza di lime q.b. sale Maldon

#### Per il baccalà

Tagliate il baccalà in pezzi, mettetelo in una casseruola e coprite con acqua e latte. Aggiungete una foglia di alloro per profumare, assieme al ginepro, al pepe in grani e a 1 spicchio

Portate a bollore e cuocete per circa 20 minuti, spegnete poi il fuoco e lasciate intiepidire nel brodo di cottura.

Spolpate il pesce attentamente e tri-

Montate poi il tutto con l'ausilio di una planetaria o direttamente nel cut-

tate la polpa con l'aiuto di un robot

da cucina.

ter aggiungendo l'olio e parte dell'acqua di cottura. Infine insaporite con gli oli aromatizzati, sale e pepe. Deve risultare spumoso e soffice.

#### Per la salsa all'ajo blanco

Frullate il pane con le mandorle e l'aglio, aggiungete gli olii a filo e poi l'acqua, infine frullate per 2 minuti. Una volta ottenuto un composto omogeneo, insaporitelo con aceto, sale e pepe.

#### Per la meringa al lime

Montate gli albumi con lo zucchero, la scorza di lime e l'albumina.

Stendete il composto sul silpat (tappetino in silicone microforato) e salate con il sale Maldon. Fate seccare in forno a 50/60°C per 60-90 minuti.









#### Spiedini di gamberi alla griglia con ananas



#### ingredienti per 6 spiedini

code di gamberi puliti **26**ananas fresco tagliato a cubetti **250 g**paprika dolce
curcuma in polvere
curry
tabasco
olio E.V.O.
sale

Preparate una salsa piccante per gli spiedini mettendo in una piccola ciotola le spezie (paprika, curry e curcuma) insieme a qualche goccia di tabasco e 2 cucchiai di olio, emulsionate e lasciate la salsa da parte.



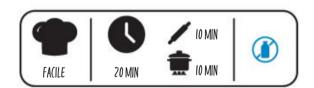
Per evitare che gli spiedini di legno possano annerirsi durante la cottura alla griglia metteteli in ammollo per almeno 30 minuti

Realizzate gli spiedini inserendo per ogni stecco di legno le code di gamberi e l'ananas, alternandoli tra loro.

**Spennellate** gli spiedini con la salsa piccante preparata in precedenza.

Scaldate la griglia, oppure una piastra, e appena è rovente posizionatevi gli spiedini e cuoceteli un paio di minuti per parte.

# Spiedini di datteri avvolti nel bacon



#### ingredienti per 4 persone

datteri **12**bacon affumicato **12**Parmigiano Reggiano grattugiato **25 g**rosmarino

**Tagliate** lateralmente i datteri ed estraete il loro nocciolo.

**Cospargeteli** con il Parmigiano Reggiano grattugiato.

**Avvolgete** ogni dattero in una fetta di bacon.

**Trasferiteli** in una teglia rivestita di carta da forno, distanziandoli tra loro, e cuoceteli a 200°C per 8 minuti.



#### *lov vourionte:* Spiedini di prugne secche

Sostituite i datteri con le prugne secche, per una versione dal gusto zuccherino



#### Mini crêpes di salmone e stracchino sullo stecchino



#### ingredienti per 8 persone per le crespelle

uovo 1 farina 00 50 g latte 150 ml olio E.V.O.

#### per la farcitura

salmone affumicato 4 fette stracchino 4 cucchiai aneto 1 mazzetto

#### Per le crespelle

Sbattete l'uovo con metà del latte.

Unite la farina, poca alla volta, continuando a mescolare.

Versate il resto del latte e amalgamate con una frusta fino a ottenere una pastella liscia. Lasciate riposare il composto per 1 ora in frigorifero.

Ungete una padella con un filo d'olio. Versate un mestolo di pastella e cuocete le crespelle per un paio di minuti, girandole a metà cottura.

**Ripetete** l'operazione fino a esaurire tutta la pastella.

**Impilatele** su un piatto e lasciatele raffreddare.

#### Per la farcitura

Lavate, asciugate e tritate finemente il mazzetto di aneto.

**Distribuite** un cucchiaio di formaggio cremoso e spalmatelo su ogni crespella, cospargete con

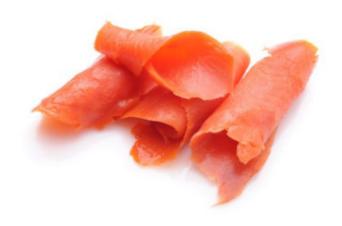
l'aneto tritato e adagiatevi sopra le fette di salmone affumicato.

**Arrotolate** le crespelle al salmone su sé stesse.

**Avvolgetele** nella pellicola e fatele rassodare per 1 ora in frigorifero.

**Scartate** i rotoli e tagliateli in pezzi di 3-4 cm di spessore.

**Fermate** i rotoli con gli stecchini di legno e serviteli.





#### Corn dog

#### ingredienti per 12 pezzi

würstel grandi 6 farina 00 60 g

#### per la pastella

farina di mais 150 g farina 00 60 g uova 1 latte intero 200 ml bicarbonato 5 g zucchero semolato 15 g paprika dolce sale

#### per friggere

olio di semi di arachide 1,5 I

Versate la farina di mais e la farina



00 in una ciotola, unite un pizzico di sale, lo zucchero, il bicarbonato e la paprika.

Amalgamate gli ingredienti con l'aiuto di una frusta e nel mentre versate a filo il latte.

Aggiungete l'uovo e continuate a sbattere fino a ottenere un composto liscio e denso.

Tenete la pastella da parte.

Tagliate i würstel a metà, infilzate la parte non tagliata del würstel nello spiedino.

Ripetete l'operazione per tutti i würstel, passateli nella farina e poi immergeteli nella pastella preparata in precedenza.

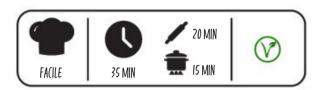
Lasciate scolare la pastella in eccesso.

Immergete i würstel, uno alla volta, nell'olio di semi caldo (170°C).

Friggeteli per circa 5 minuti fino a quando saranno dorati.

Posizionate i corn dog su un foglio di carta assorbente. Serviteli subito ancora caldi.

# Quadrotti di gorgonzola stagionato con mostarda di ciliegie



#### ingredienti per 4 persone

Gorgonzola 150 g

#### per la mostarda di ciliegie

duroni chiari 250 g zucchero semolato 60 g vino bianco secco 30 ml succo di limone 1/2 sale semi di senape q.b.

#### Per la mostarda di ciliegie

Cuocete i duroni per 10-15 minuti in una casseruola con lo zucchero, il vino bianco secco, il succo di limone e un pizzico di sale.

**Spegnete**, togliete dal fuoco e

aggiungete 3-4 gocce di essenza di senape e lasciate raffreddare.

#### Per gli spiedini

Tagliate il gorgonzola a cubetti, scegliete quello stagionato, così da avere un formaggio più lavorabile al taglio.

Posizionate sopra al gorgonzola le ciliegie rimaste intere dalla preparazione della mostarda e infilzate uno stecchino in modo da fermare i due ingredienti.

Servite con la mostarda di ciliegie.





ingredienti per 12 pezzi

rotolo di pasta *brisée* rettangolare 1 concentrato di pomodoro confezione da **140 g** 

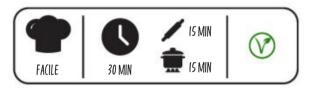
origano mozzarella per pizza q.b. sale

tuorlo d'uovo 1

**Srotolate** la pasta *brisée* direttamente sulla teglia.

Intagliate i pops con delle formine per biscotti della forma che preferite.

Mescolate in una ciotola il concentrato di pomodoro con l'origano.



Prendete 6 delle forme ottenute e farcitele con il concentrato di pomodoro e la mozzarella tagliata a dadini.

**Inserite** i bastoncini e coprite con le altre 6 forme di pasta rimanenti.

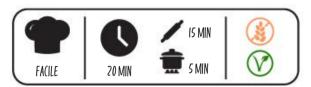
Schiacciate e sigillate con le mani o con i rebbi di una forchetta i contorni della pasta.

Spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto.

Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti, fino a doratura. Sfornate e lasciate raffreddare.



#### Spiedini di pomodorini con feta avvolta nelle zucchine



#### ingredienti per 4 persone

zucchine 4
pomodorini 1 kg
feta 300 g
basilico 5 foglie
timo 1 mazzetto
origano secco
olio E.V.O.
sale
pepe nero macinato

Lavate le zucchine e sbianchitele leggermente. Poi privatele delle due estremità e tagliatele a strisce sottili per il lungo.

**Tagliate** la feta a cubetti, lavate i pomodorini e lasciateli interi in una ciotola.

**Preparate** un trito di erbe aromatiche: basilico, timo e origano.

Versate in una ciotola un po' d'olio, aggiungete il sale, il pepe e il trito di erbe.

**Arrotolate** le fettine di zucchina intorno ai cubetti di feta, prendete poi gli stecchi da spiedino e infilzate in ognuno di questi un cubetto di feta e un pomodorino, alternandoli tra loro.

Condite gli spiedini con il composto di olio e spezie, utilizzando un pennello da cucina.

**Scaldate** una griglia sul fuoco e, una volta calda, adagiatevi gli spiedini.

**Grigliate** gli spiedini per pochi secondi, in modo da non far sciogliere troppo la feta che deve rimanere intatta, poi disponeteli su un piatto.

Gustateli tiepidi o freddi.













# Mimosa cocktail

#### ingredienti per I cocktail

Prosecco DOC **75 ml** succo d'arancia **75 ml** 

Lavate l'arancia e spremetela. Passate il succo ottenuto in un colino e versatelo in una *flûte*.

Aggiungete lentamente il Prosecco ben freddo e mescolate delicatamente. Guarnite con una fetta di arancia e servite.

#### Bellini cocktail

#### ingredienti per 1 cocktail

Prosecco DOC **100 ml** polpa di pesca bianca **50 g** 

Lavate la pesca bianca sotto l'acqua corrente e asciugatela accuratamente. Sbucciatela, tagliatela a spicchi ed eliminate il nocciolo.

Versate la pesca nel minipimer e



Per ottenere il nettare di pesca, è possibile anche schiacciare la polpa con i rebbi di una forchetta, senza ricorrere al mixer

tritatela fino a ottenere una purea. Filtrate il composto ottenuto con un colino a maglia fine e versatelo in una flûte. Aggiungete lentamente il Prosecco ben freddo e mescolate delicatamente con lo stirrer, l'utensile per amalgamare gli ingredienti nei cocktail, che potete sostituire con un cucchiaio dal manico lungo. Decorate con uno spicchio di pesca prima di servire.







Ideato a metà anni Duemila dal barman altoatesino Roland Gruber come alternativa all'Aperol Spritz, l'Hugo prevedeva originariamente uno sciroppo di melissa al posto di quello di sambuco



#### ingredienti per 1 cocktail

Prosecco DOC 60 ml soda 60 ml sciroppo di sambuco 30 ml ghiaccio q.b. lime 1 fetta sottile menta fresca

Versate il ghiaccio in un calice. Aggiungete il Prosecco, lo sciroppo di fiori di sambuco e la soda (in alternativa potete utilizzare l'acqua gassata) tutti rigorosamente freddi. Mescolate delicatamente e aggiungete le foglie di menta e decorate con una fetta sottile di lime.



#### Kir Royal

# ingredienti per 1 cocktail Prosecco DOC Brut 90 ml

Crème de cassis 15 ml

#### per guarnire:

ribes

Mettete una flûte in frigorifero a raffreddare per almeno 20 minuti. Trascorso il tempo, tiratelo fuori e versateci dentro la Crème de cassis, rinomato liquore ricavato dal ribes nero. Aggiungete il Prosecco e guarnite con del ribes prima di servire.

#### **Spritz** veneziano

#### ingredienti per I cocktail

Prosecco DOC 60 ml Select 40 ml soda ghiaccio

#### per guarnire

arancia 1 fetta

Versate il ghiaccio in un bicchiere di tipo tumbler basso. Aggiungete prima il Prosecco, poi una spruzzata di soda e, in ultimo, completate la preparazione con l'aggiunta di Select. Guarnite con una fetta d'arancia prima di servire.





#### French '75

#### ingredienti per I cocktail

gin **30 ml** Prosecco DOC 60 ml succo di limone filtrato 15 ml sciroppo di zucchero 2 dashes (gocce/spruzzi) ghiaccio

Riempite di ghiaccio per 1/3 uno shaker. Versate all'interno il gin, il succo di limone e lo sciroppo. Agitate e filtrate il contenuto in una coppa o in una flûte, aiutandovi con uno strainer, l'utensile per filtrare il liquido dallo shaker al bicchiere, o con un colino a maglie strette. Colmate con il Prosecco, mescolate delicatamente e servite.



# Vesper prosecco

#### ingredienti per 1 cocktail Prosecco DOC Brut 50 ml

Prosecco DOC Brut **50 ml** vodka **25 ml** crème de poire william **15 ml** succo di limone fresco **15 ml** angostura bitter **1 dash** (goccia/spruzzo) fetta di pera essiccata

Riempite un calice a tulipano con i cubetti di ghiaccio. Adagiate all'interno una fetta di pera essiccata, quindi versate la vodka, la crème de poire, il succo di limone e l'Angostura bitter. Mescolate e poi colmate con il Prosecco. Miscelate ulteriormente e servite.

#### Negroni sbagliats

#### ingredienti per 1 cocktail

bitter **30 ml**Vermouth rosso **30 ml**Prosecco DOC **30 ml**ghiaccio

#### per guarnire

arancia 1 fetta



Riempite di ghiaccio un bicchiere di tipo Old Fashioned. Versate all'interno il Campari, il Vermouth rosso e il Prosecco. Guarnite con una fetta d'arancia prima di servire.





#### Old Cuban

#### ingredienti per 1 cocktail

rum añejo 50 ml succo fresco di lime 30 ml sciroppo di zucchero 25 ml Prosecco DOC 60 ml Angostura bitter 2 dashes (gocce/spruzzi) foglie di menta 6 ghiaccio

Versate tutti gli ingredienti, eccetto il Prosecco, in uno *shaker* con ghiaccio e agitate energicamente. Filtrate la miscela ottenuta in una coppa da cocktail e completate con il Prosecco. Guarnite con delle foglioline di menta prima di servire.



# Spuma crema bruna

#### ingredienti per l cocktail Prosecco DOC 90 ml

Prosecco DOC 90 ml caffè espresso 1 tazzina liquore al lampone 20 ml ghiaccio

Versate il caffè e il liquore in un bicchiere di tipo *collins* riempito con del ghiaccio pestato. Unite il Prosecco e miscelate delicatamente per non disperdere le bollicine. Guarnite con delle foglioline di menta prima di servire.

#### Pam spritz

#### ingredienti per 1 cocktail

Prosecco DOC doc 60 ml Aperol 30 ml tequila bianca 45 ml soda al pompelmo 30 ml ghiaccio Riempite di ghiaccio un bicchiere di tipo highball. Versateci dentro la soda, l'Aperol, la tequila bianca e completate con il Prosecco. Miscelate delicatamente e guarnite, a piacere, con una fetta di pompelmo rosa o una foglia di melissa prima di servire.





#### Chino

#### ingredienti per 1 cocktail

liquore Muyu chinotto nero **30 ml** Martini ambrato **10 ml** Prosecco DOC Extra Dry q.b.

#### per guarnire

menta fresca 1 ciuffo

Versate il Muyu chinotto nero e il Martini ambrato in un bicchiere di tipo collins. Aggiungete del ghiaccio e infine riempite il bicchiere con del Prosecco Extra Dry. Guarnite con una foglia di menta prima di servire.



## PER LA GANACHE AL MASCARPONE, CAFFÈ E CIOCCOLATO BIANCO:



- Sciogliete il cioccolato bianco a bagnomaria (o nel microonde)
- Unite con la frusta elettrica il mascarpone, il caffè, il cacao, il burro e lo zucchero a velo.
- 3) Lasciate rassodare una notte in frigorifero la ganache coperta da una pellicola trasparente

#### PER IL MACARON TIRAMISÙ:



4) **Predisponete** e pesate con cura gli ingredienti.



- Frullate la farina di mandorla con lo zucchero a velo, facendo pause perché le mandorle non si surriscaldino rilasciando olio. Setacciate il composto e se si fosse scaldato, stendetelo su un foglio di carta forno e lasciate qualche ora a seccare.
- Versate il mix ottenuto in una ciotola abbastanza capiente. Aggiungete 75 g di albume e mescolate bene (si formerà una pasta di mandorla piuttosto densa).
- 7) Versate l'albume rimanente nella ciotola della planetaria e iniziate a montare con la frusta a media velocità. Non deve montare a neve ma iniziare a montare.

8) Versate, mentre la planetaria è in azione, lo zucchero in un pentolino, aggiungete l'acqua e scaldate a fuoco medio.

1) Fate cuocere monitorando spesso la temperatura col termometro. Quando lo sciroppo avrà raggiunto 121°C abbassate la velocità della planetaria e versatelo a filo sugli albumi, sulla parete della ciotola.



- Una volta versato tutto aumentate al massimo la velocità finché la base della ciotola sarà fredda (circa 10-15 min).
- Versate una parte della meringa nella pasta precedentemente ottenuta (circa 1/3) e mescolate bene senza paura di smontarla.



- Aggiungete quindi con movimenti delicati ma decisi la restante parte, dal basso verso l'alto.
- Posizionate la carta forno sulle placche e con un cucchiaino prelevate dei pezzettini di impasto e metteteli sulle teglie per fermare i fogli ai 4 lati.
- Mettete il composto in una sac à poche munita di beccuccio liscio 8 mm di diametro, tagliate la punta a circa 1 cm dall'inizio beccuccio.
- Formate i dischetti sulla carta forno (o sui tappetini da *macaron*). Sbattete leggermente le teglie.



- Lasciate riposare circa 20-30 minuti (senza coperture).
- (7) Cuocete una teglia alla volta in forno ventilato preriscaldato a 140-150°C per 12-15 minuti circa.
- Lasciate raffreddare, staccate con delicatezza. I dischetti devono essere ben freddi, altrimenti si rovineranno in frigo.
- 19) Farcite una coppia di dischetti posizionando la crema al centro aiutandovi con una sac à poche.



20) Lasciate assestare i macaron in frigorifero almeno qualche ora dentro un contenitore ermetico. Servite, a piacere, con cacao setacciato.







Frullate tutti gli ingredienti della pasta frolla in un frullatore finché si formerà una "massa unica".



7) **Trasferite** l'impasto su una spianatoia leggermente infarinata e continuate a lavorarlo fino a formare un panetto. Copritelo e lasciatelo riposare in frigorifero circa 2 ore.

3) Mescolate il tuorlo, l'uovo, lo zucchero, l'amido e la fecola.



Scaldate il latte fino a sfiorare il bollore. Unitene un mestolo al composto di uova, versate tutto dentro il pentolino del latte e, a fuoco medio e sempre mescolando con una frusta, arrivate a una consistenza leggermente più soda della crema pasticciera tradizionale.

#### la variante: con la frolla pronta

Potete realizzare le tortine utilizzando un rotolo di pasta frolla già pronta da 230 g circa. In questo caso, partite dal passaggio numero 3 della ricetta.





- 5) Versate in un contenitore basso e largo per freddare più velocemente e coprite con pellicola trasparente a contatto.
- **Riprendete** il panetto, lavoratelo leggermente, stendetelo con un mattarello a uno spessore di circa 3mm.



- 7) Ricavate dei dischetti di circa 8-10 cm di diametro e inseriteli negli stampi da tartellette o da mini muffin leggermente imburrati (dovranno avere un bordo di circa 1 cm). Bucherellateli con una forchetta da dolce.
- 7 Tagliate a fettine sottili le mele pulite e private del torsolo, tenendo la buccia (utilizzate colori diversi per un effetto ancora più bouquet). Potete usare anche una mandolina.



- 7) Posizionate le fettine leggermente distanziate su una teglia coperta con carta forno e pre cuocetele 5 minuti a 180°C. In questo modo le lavorerete meglio. Fate intiepidire.
- Versate un cucchiaino di crema su ogni tortina, non esagerate perché poi ci andrà anche la rosellina e non deve fuoriuscire (non deve però nemmeno essere troppo poca).
- Formate le roselline sulla vostra mano e fatele leggermente affondare nella crema.

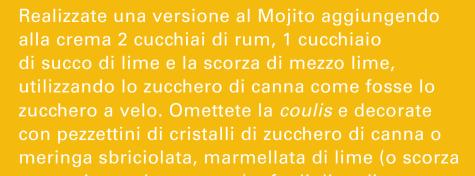


- Cuocete in forno ventilato a 170°C per circa 15 minuti, controllate soprattutto che le basi di frolla siano dorate. Fate raffreddare.
- 3) Servite con zucchero a velo a piacere.





# la variante:



- Mettete la colla di pesce ad ammorbidirsi in acqua fredda.
- **Pate** a pezzetti la mozzarella e mettetela a bagnomaria con il latte, mescolando fino a quando inizia a sciogliersi.



- Frullate la mozzarella e il latte con un frullatore a immersione, cercando di togliere tutti i grumi (eventualmente, passate con un colino a maglie fini).
- 4) **Aggiungete** la colla di pesce strizzata e il cioccolato bianco fatto a scagliette e mescolate bene.



- 5) **Riponete** in frigo finché la crema si addensa. Aggiungete la panna fresca montata.
- Frullate i biscotti con il burro, lo zucchero semolato e un pizzico di cannella.



7) **Disponete** dei pirottini in teglie da mini muffin (sempre leggermente imburrati, in modo da toglierli più facilmente prima di portare i mini dolci in tavola).

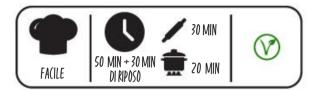
- 8) Create la base biscotto aiutandovi con un cucchiaino. Passate sopra ogni base il dito leggermente inumidito per compattare ancora meglio.
- 1) Versate la crema aiutandovi con una sac à poche. Livellate e riponete in frigo per una notte.
- Cuocete in una padella antiaderente i frutti di bosco puliti con la confettura, lo zucchero a velo rimasto e il limone, a fuoco medio finché l'acqua sarà ristretta (ci vorranno circa 5 minuti). Frullate bene con un frullatore a immersione e passate la salsina ottenuta da un colino per eliminare eventuali semini rimasti.
- Togliete le mini cheesecake dai pirottini facendo attenzione e servitele con un cucchiaino di *coulis* ai frutti di bosco.







#### Mini clafoutis alle ciliegie e tè nero



#### ingredienti per 10 mini clafoutis

ciliegie 250 g (peso senza nocciolo) uova 2 farina 00 50 g farina di mandorle 20 g latte intero 120 ml tè nero 3 bustine zucchero di canna 50 g + per la base delle coccottine estratto di vaniglia 1 cucchiaino zucchero a velo (facoltativo) burro 1 cucchiaio + per imburrare q.b.

**Imburrate** delle cocottine adatte alla cottura in forno, in vetro o ceramica e corpargetele bene con zucchero di canna.

**Snocciolate** le ciliegie e mettetele in una ciotola con metà dello zucchero quindi lasciate riposare in frigo circa 30 minuti.

**Scaldate** il latte e mettete le bustine del tè in infusione per il tempo indicato sulla confezione. Toglietele e fate intiepidire.

**Disponete** le ciliegie intere sul fondo delle cocottine, rivestendo tutta la base (la parte che conteneva il nocciolo dovrà essere rivolta verso l'alto).



Originario della zona di Limousin, il Clafoutis è un dolce francese semplicissimo da preparare. Dopo aver imburrato e zuccherato una teglia che sarà quella che porterete in tavola, si dispongono le ciliegie sulla base e poi si aggiunge sopra un composto simile a quello per preparare le crêpes. Secondo la tradizione, era la "schiscetta" dei contadini nelle giornate di lavoro e la ricetta originale prevedeva l'uso di ciliege col nocciolo



Mescolate con una frusta le uova, lo zucchero rimasto, il sale, il latte aromatizzato al tè, la farina setacciata, la farina di mandorle, l'estratto di vaniglia e il burro fuso.

Versate il composto sopra le ciliegie arrivando massimo a 2/3 della cocotte e mettete in forno ventilato a 170°C per circa 15-20 minuti fino a quando la superficie risulterà dorata in maniera omogenea.

**Servite** tiepide, con zucchero a velo a piacere.





la variante:

rovatelo con altra frutta a piacere:
susine, albicocche, pesche
e mandorle, ottimo e insolito
anche con mela e kiwi.



#### Avocado Truffles









#### ingredienti per 20 tartufini

polpa di avocado maturo **200 g** (circa 2) cioccolato fondente **300 g** miele di acacia **30 g** granella di nocciola q.b.

**Sciogliete** il cioccolato a bagnomaria o nel microonde.

Versate il cioccolato in una ciotola, aggiungete il miele, mescolate e fate intiepidire.

Unite l'avocado frullato e lasciate circa 2 ore in frigo, coperto con pellicola trasparente.

Mettete il cacao e la granella in due piattini.

Formate con l'impasto delle palline grandi come una noce, roteandole con le mani (vi consigliamo di usare dei guanti monouso).

Passatene poi metà nel cacao e metà nella granella. Serviteli freddi!

#### la variante:

aggiungendo all'impasto 3 cucchiai di farina di mandorle o cocco e ricorpirli con cioccolato sciolto, fatto colare sui tartufini formando delle righe decorative





#### **Bicchierini**

#### ciocco sangria

#### ingredienti per 12 bicchierini circa per la ganache cioccolato e vino

cioccolato fondente al 55% 250 g vino rosso 300 ml zucchero 50 g arancia non trattata, lavata 1 cannella in polvere q.b.

#### per la gelatina di Sangria

vino rosso 125 ml zucchero 25 g mela gialla 1/2 arancia non trattata, lavata 1/2 cannella 1 stecca lamponi freschi puliti q.b. colla di pesce 2 fogli

#### per decorare

cioccolato fondente q.b.

Fate ammollare la gelatina in acqua fredda.

Pulite la mela, tagliatela in piccoli pezzi. Dividete i lamponi a metà, tenendone qualcuno intero per decorare.

Pelate l'arancia a vivo, tenendo da parte la scorza, fatela a pezzetti conservando anche il succo.

Scaldate a fuoco vivo il vino, lo zucchero, il succo e le scorze di arancia, la cannella e fate sobbollire per qualche minuto.

Filtrate attraverso un colino a ma-



glie strette, versando il liquido in una ciotola, aggiungete la gelatina, mescolate bene e poi aggiungete con delicatezza anche la frutta a pezzetti.

Lasciate intiepidire a temperatura ambiente.

**Inserite** un cucchiaino di gelatina nei bicchierini (potete anche aiutarvi con una sac à poche).

Versate della farina in un piatto fondo abbastanza largo così da mettere i bicchierini in posizione obliqua.

Lasciate riposare in frigo circa 30

Scaldate in un pentolino il vino, l'arancia a pezzetti, lo zucchero e un pizzico di cannella e lasciate sobbollire 10 minuti.

Versate il vino in una ciotola, sempre attraverso il colino, sopra al cioccolato spezzettato. Mescolate bene per far sciogliere il cioccolato. Lasciate intiepidire.

Togliete i bicchierini dalla farina, puliteli, versate il cioccolato sopra la gelatina e lasciate in frigo per almeno 2 ore prima di servirli.

**Decorate** a piacere con un lampone e scaglie di cioccolato fondente.

# minuti.

#### la variante:



analcolica con: 200 g frutti rossi a piacere, 100 ml succo di lampone, 2 fogli di gelatina.







#### Torta cioccolatino

## aromatizzata altè Matcha e al peperoncins



#### ingredienti per 6/8 persone

cioccolato fondente al 70% 350 g tè matcha in polvere 2 cucchiaini + per decorare q.b. panna fresca 200 ml miele d'acacia 2 cucchiai burro 2 cucchiai cacao amaro q.b. peperoncino non troppo forte in polvere q.b.

Fate sciogliere a bagnomaria (o nel microonde) il cioccolato a pezzetti con il burro.

Portate (in un altro pentolino) la panna quasi a ebollizione e fatevi sciogliere il tè matcha.

Aggiungete la panna al composto di cioccolato e mescolate bene con una frusta qualche minuto finché non sarà ben amalgamato.

Aggiungete il miele mescolando ancora.

Versate il composto in uno stampo da 24 cm o in stampi monoporzione e coprite con pellicola trasparente.

Lasciate raffreddate e mettete in frigorifero per almeno una notte.

Togliete dal frigorifero mezz'ora prima di servire la torta, tagliatela a piccoli quadrati o rettangoli e decorate a piacere con cacao amaro, tè matcha, peperoncino.

granola, quindi decorarla con ciuffi di panna montata o caramello. Potete anche utilizzare il cioccolato al latte, soprattutto se ci sono bambini, omettendo il miele.



Un mondo unico di tradizioni, bellezza e stile racchiuso in ogni calice di Prosecco DOC. Ecco perché il Prosecco DOC è un vino speciale che puoi trovare solo in bottiglia. Il mondo del Prosecco DOC ti dà il benvenuto su www.prosecco.wine.















Tradizionale dolce portoghese, richiama il nostro tiramisù ma viene preparato con aggiunta di cocco, con il burro al posto del mascarpone e solitamente con dei biscotti secchi più sottili di quelli che si trovano in commercio in Italia

#### Bolo de Bolacha







#### ingredienti per 6 persone

biscotti secchi 250 g
burro 125 g
zucchero 125 g
tuorli 4
caffè espresso lungo circa 3
latte 3 cucchiai
noci pecan una manciata (facoltative)
cannella (facoltativa)
farina di cocco q.b.

**Togliete** il burro dal frigo circa 1 ora prima dell'utilizzo, affinché sia molto morbido, e mettetelo in una ciotola a pezzetti.

**Aggiungete** lo zucchero e un tuorlo alla volta, mescolando possibilmente con una frusta elettrica. Montate bene.

**Procedete** alla composizione del dolce mettendo sulla base di una pirofila di circa 26 cm di diametro strati alternati di crema, biscotti leggermente bagnati nel caffè unito al latte, poco cocco grattugiato e poca cannella.

Terminate con uno strato di crema, cocco e noci pecan.

Lasciate riposare qualche ora in frigorifero, meglio una notte, coperto da pellicola trasparente. Servite a fettine.

la variante:

Potete aggiungere tra gli strati, dei pezzettini di fragola conditi con limone e zucchero.

## Ispirazione di cassata

#### nel bicchiere



#### ingredienti per 12 bicchierini circa

ricotta di pecora fresca 400 g zucchero a velo 50 g zucchero semolato 2 cucchiai mix cedro e arancia canditi 40 gr gocce di cioccolato fondente q.b. aroma di fiori d'arancio poche gocce semi di vaniglia (o estratto)

#### 1 cucchiaino

succo d'arancia rossa di Sicilia

#### 1 cucchiaio

cous cous **40 g** latte intero **40 g** 

cacao amaro 1 cucchiaio raso

**Mettete** il cous cous in una ciotola, aggiungete lo zucchero semolato e il latte scaldato, mescolate con una forchetta e coprite 5 minuti.

**Aggiungete** il cacao, sgranate bene il tutto e fate raffreddare.

**Per preparare** la crema sgocciolate e setacciate la ricotta e unitela allo zucchero a velo.

**Aggiungete** i semi di vaniglia, i canditi fatti a pezzetti tenendone alcuni da parte per la decorazione,



Potete preparare la crema di ricotta un giorno prima e conservarla in frigo coperta con pellicola trasparente per farle prendere ancora più sapore.

le gocce di cioccolato, l'aroma di fiori d'arancio, il succo d'arancia (se risultasse troppo densa unite 1-2 cucchiai di latte intero).

Versate uno strato di cous cous al cacao sulla base dei bicchierini monoporzione, riempiteli con la crema e lasciate riposare una notte in frigo (o almeno qualche ora).

**Decorate** con i canditi rimasti e cacao amaro a piacere.

**Servite** i bicchierini ben freddi. con scaglie di cioccolato fondente.

#### la variante:

Potete aggiungere a copertura un dischetto o dei pezzetti di marzapane verde chiaro e bianco e dei pistacchi, in modo da ricordare ancora di più l'originale e sostituire il cous cous con del pan di Spagna bagnato con uno sciroppo di acqua e zucchero.





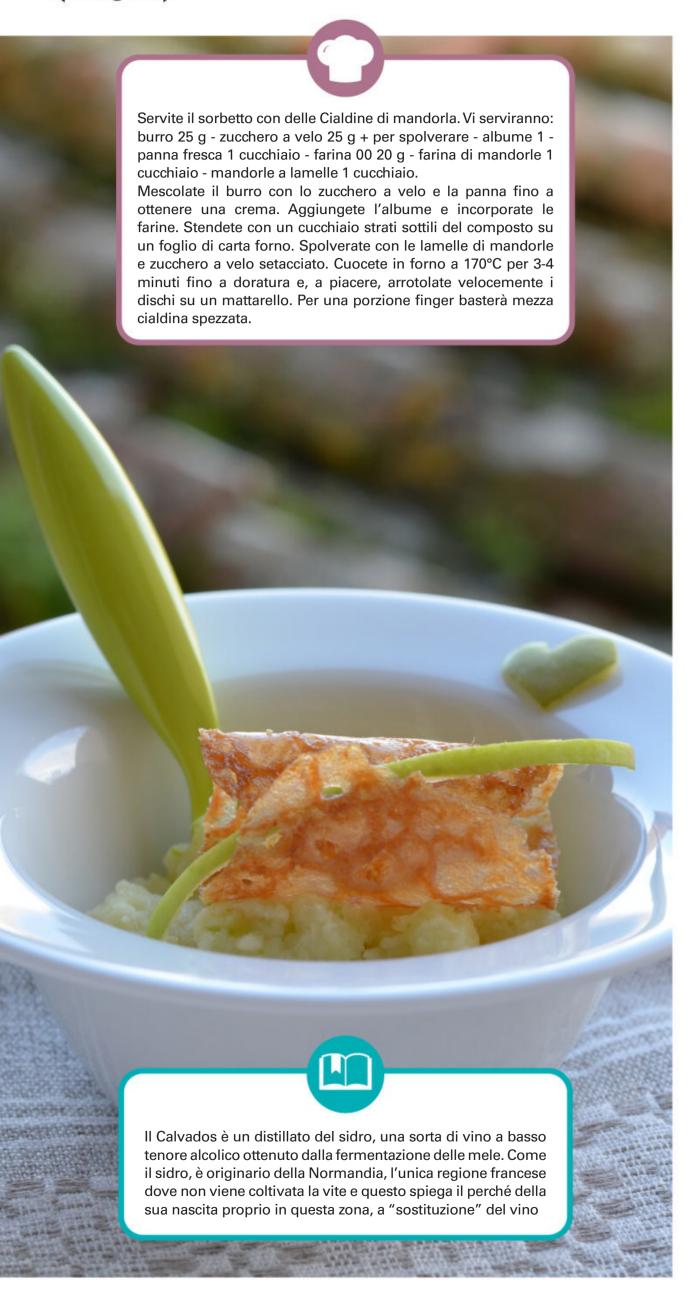
# Gelatie Sovetti

A BASE FRUTTA O CREME, I GELATI E I SORBETTI SONO
L'IDEALE PER COMBATTERE IL CALDO E ALLO STESSO TEMPO
CONCEDERSI UNA PAUSA O UN FINE PASTO: GOLOSO
E SANO COME IL GELATO FURBO AL MANGO, LEGGERMENTE
ALCOLICO E DI UN BEL COLORE QUELLO ALLA MELA VERDE,
O SUPER CHIC COME UN BACIO DI MERINGA

#### LE RICETTE

- SORBETTO MELA VERDE E CALVADOS
- GELATO FURBO AL MANGO VEGANO E SENZA ZUCCHERO
- BACI DI MERINGA CON GELATO ALLO YOGURT E MORA
- MELONE & PORTO





# Sorbetto mela verde e Calvados



#### ingredienti per 8 persone

mele verdi non trattate 2
succo di limone 1
albume 1
acqua 80 ml
zucchero 80 g + 1 cucchiaio
Calvados q.b.
olio E.V.O delicato
biscottini a piacere q.b.

**Fate** bollire lo zucchero con l'acqua fino a quando si sarà ben sciolto. Fate raffreddare.

Pulite le mele e fatele a pezzi, lasciandone una con la buccia.

**Saltatele** in padella antiaderente a fiamma vivace con poco olio e il cucchiaio di zucchero.

**Aggiungete** il limone, un bicchierino di Calvados, lasciate evaporare leggermente e togliete dal fuoco.

**Frullate** il composto con lo sciroppo di zucchero direttamente in un contenitore che potrà andare in freezer.

Aggiungete anche l'albume, sempre frullando. Se non avete la gelatiera mettete il composto in freezer per un'ora, poi frullatelo e rimettetelo nel freezer, ripetendo l'operazione per 3 volte.

**Servitelo** in bicchieri con fettine di mela, una spruzzata di Calvados a piacere e dei biscottini o delle cialde di mandorla.

# Gelato furbo al mango vegans e senza zucchero











banane mature 2 manghi maturi 2 (o 1 grande) latte di mandorla senza zucchero freddo q.b. (o di riso) fettine di mango fresco per decorare menta fresca (facoltativa)

**Sbucciate** la frutta e tagliate le banane e il mango a pezzi.

Metteteli in sacchetti per alimenti e riponeteli in freezer per un minimo di 4 ore.

Togliete la frutta dal freezer qualche minuto prima di frullarla.

Frullatela con poco latte di mandorla versato a filo, fino ad avere una consistenza densa ma cremosa.

Servite con fettine di mango e foglioline di menta.



Per capire quando un mango è maturo, bisogna per prima cosa annusarlo: dovrete sentire un odore dolce (non badate al colore che spesso inganna). Quelli maturi e pronti all'uso hanno inoltre una consistenza morbida e un peso maggiore



#### la variante:

Provate la versione "solo un ingrediente", un mix tra un frullato, un sorbetto e un gelato gusto banana. Vi occorreranno solamente 2 banane molto mature che metterete in frigo per 4-5 ore, intere. Sbucciatele aiutandovi con un coltello. Tagliatele a pezzi e frullate in un mixer senza aggiungere altro. Otterrete all'inizio una consistenza granulosa ma che si trasformerà in una crema densa, leggermente ghiacciata. Consumate subito perché rimettendolo in freezer perderà parte della cremosità. Perfetto con un velo di cioccolata spalmabile appena scaldata e delle mandorle a lamelle.



#### Baci di meringa con gelats allo yogurt e mora



#### ingredienti per circa 20 baci

meringhe pronte 40
yogurt greco 200 g
panna fresca 125 ml
zucchero 25 g
miele di acacia 1 cucchiaino
confettura di more di rovo 100%
frutta q.b.

**Scaldate** la panna in un pentolino fino a sfiorare il bollore.

**Togliete** dal fuoco e aggiungete zucchero e miele, amalgamando bene.

Fate raffreddare completamente.

In una ciotola mescolate la panna, realizzata con zucchero e miele, con lo yogurt e mettete in gelatiera per circa 30 minuti, o comunque come da istruzioni.

**Poco prima** dell'utilizzo versate nel gelato qualche cucchiaio di confettura

di mora e mescolate brevemente per formare la variegatura.

Accoppiate le meringhe e unitele con un cucchiaino di gelato.

Rimettetele in freezer un paio d'ore prima dell'utilizzo.

#### la variante:



Per fare un gelato allo yogurt senza gelatiera vi servivanno 250 g di yogurt greco, 200 g di panna fresca ben fredda, 3 cucchiai di latte condensato. Prendete 2 ciotole e mettetele nel freezer 1 ora prima dell'utilizzo. Passato questo tempo, in una ciotola montate la panna con fruste elettriche, nell'altra lavorate sempre con le fruste lo yogurt e il latte condensato. Unite delicatamente la panna al composto di yogurt e riponetelo in freezer per circa 4 ore, mescolandolo ogni ora.

#### Melone & Porto



#### ingredienti per 4 persone

meloncini piccoli 2 vino Porto rosso **350 ml** zucchero **70 g** 

Lavate i due meloncini, eliminate i piccioli e tagliate su entrambi i lati due calottine alle estremità per dar loro stabilità.

**Tagliateli** a metà (a piacere facendo dei taglietti a triangolo per renderli più belli) ed eliminate tutti i semi aiutandovi con un cucchiaio.

**Praticate** con un cucchiaino delle incisioni sulla la polpa, anche sul fondo, in modo che si insaporiscano bene.

**Spolverate** con lo zucchero e mettete il rimanente sulle basi.

Riempite le coppette con il vino, copritele con pellicola trasparente e ponetele in frigo per almeno 3 ore.

**Togliete** la pellicola e servite ben fredde, si mangiano al cucchiaio scavando la polpa.



### la variante:

Il melone al Porto si può preparare anche riducendo a palline la polpa del melone con l'ausilio di uno scavino e ricoprendole per una decina di minuti con qualche cucchiaio di zucchero e poca cannella; bagnate poi con il vino e lasciate riposare in frigo qualche ora.

# "CONSIGLIPER ALLESTIRE un perfetto apericena

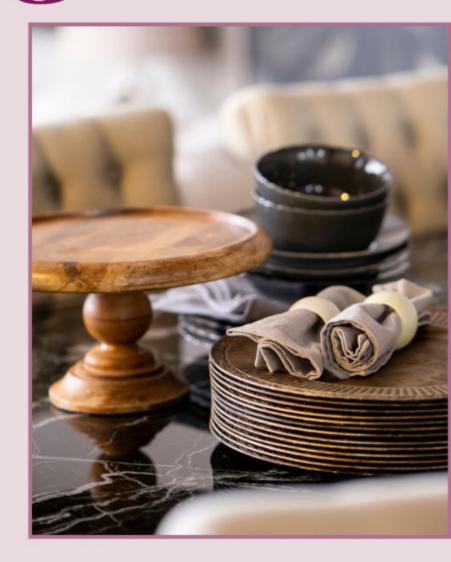
Se esiste un galateo da rispettare a tavola, anche l'apericena prevede usi e costumi che richiedono particolari accorgimenti per il suo allestimento. Che sia in salotto, terrazza o giardino, lo spazio a disposizione e l'allestimento dell'evento sono fattori importanti tanto quanto la scelta del menu, e si possono realizzare con altrettanta fantasia e creatività.

La premessa fondamentale è che gli ospiti possano muoversi liberamente e che ci sia modo di portare in tavola nello stesso momento cibo, bevande e accessori di servizio, come posate, piatti e bicchieri, anziché le singole portate. Se lo spazio a disposizione è poco, createlo ricavando diverse altezze: potete utilizzare delle vecchie cassette di legno per realizzare dei ripiani da appoggiare sul tavolo. I vostri ospiti potranno non solo ammirare l'allestimento scenografico, ma anche raggiungere più facilmente le pietanze.



Importante tanto quanto l'esposizione scenografica delle pietanze, è l'ordine e il criterio con cui le presenterete agli ospiti. In base al menu scelto, selezionate i piatti caldi, da servire prima se non volete che si raffreddino e se non volete privare gli ospiti della vostra presenza per badare al forno. I piatti freddi al contrario non vanno lasciati troppo tempo "in esposizione", soprattutto in estate, e a maggior ragione se sono a base di salse come la maionese o se si tratta di carpacci. Attenzione ai fritti, che sono golosi anche se non "appena fatti" ma che rischiano di perdere croccantezza e diventare asciutti.

Oppure, optando per semplici alzatine, tipicamente utilizzate per i dolci, ma adattabili con creatività al finger food.



Lo stile rispecchierà quello della vostra casa, dell'occasione e soprattutto del cibo che presentate: rustico, minimale, tradizionale... Non c'è limite alla fantasia!

Per un apericena informale con amici potete tranquillamente evitare l'uso della tovaglia, mettendo a disposizione però una quantità adeguata di **tovaglioli**, meglio se di carta, magari piegati insieme alle posate e inseriti in un cestino a creare un *bouquet*.

Oltre ad apparecchiare il tavolo in anticipo in base allo stile scelto e al tema, scegliete con cautela piatti, posate, bicchieri e tovaglioli. Non solo in base allo spazio a disposizione, ma optando per soluzioni usa e getta che siano magari anche ecologicamente sostenibili.



Un'altra idea che vi permetterà di riutilizzare utensili che già avete a disposizione per giocare con la creatività e creare un allestimento alternativo, è rappresentata dai taglieri di legno, da utilizzare sia come "piatto di portata", che eventualmente come vassoio per ciotoline o i classici cucchiai monoporzione.



Un altro consiglio è raccogliere tutte le ciotole che avete: potete anche giocare con forme e colori diversi, vi permetteranno di allestire la tavola in tantissimi modi, cambiando solo il cibo proposto. Ad esempio, le ciotoline che solitamente si utilizzano per cuocere i soufflé sono l'ideale per impiattare le monoporzioni.



Per facilitare i vostri ospiti nel servirsi, non dimenticatevi di predisporre gli **stick** per *canapé*: non solo aiutano ad afferrare più facilmente polpette e crostini senza toccarli, ma sono anche molto scenografici.



Per le preparazione più cremose, usate invece i **bicchierini**: anche qui potete spaziare con forme e dimensioni, ma ricordate di fornire in abbinamento anche il cucchiaio.

#### Cotto e (mangiato)

In alternativa, sono funzionali oltre che simpatici da vedere e facilissimi da realizzare, i **cestini di carta** per raccogliere e servire il fritto.



Un'altra opzione non solo pratica ma anche molto green è rappresentata da coni in legno ideali per il fingerfood.



In commercio si trovano tanti utensili biodegradabili dal design originale, ideali per assaggi e monoporzioni, realizzati in diversi materiali, dal classico **bamboo** alla polpa di cellulosa, un materiale naturale rinnovabile ottenuto dalla lavorazione della canna da zucchero.

14

Oltre a disporre le pietanze, dovrete organizzare lo spazio per le **bevande**. Nonostante l'apericena sia il regno di Prosecco e cocktail, non dimenticate di offrire l'acqua. Preparate una dissetante acqua e limone da servire in barattoli di vetro o dispenser.



E per tenere in fresco le bottiglie, anziché il classico cestello, optate per un'idea più originale, ad esempio utilizzando vecchi vasi in rame più rustici, decorandoli con frutta e fiori.



Per rendere la tavola ancora più bella e importante, infine, adornatela con composizioni di fiori o candele, e citronelle se siete in giardino o in terrazza. Con un po' di creatività e qualche vecchio barattolo di vetro, si possono creare diverse decorazioni per illuminare la tavola.



Un mondo unico di tradizioni, bellezza e stile racchiuso in ogni calice di Prosecco DOC. Ecco perché il Prosecco DOC è un vino speciale che puoi trovare solo in bottiglia. Il mondo del Prosecco DOC ti dà il benvenuto su www.prosecco.wine.









